

“ J'apprends à m'accorder des pauses ”

Performance, compétitivité, rentabilité... Difficile de dire "Stop!" Pressés de toutes parts, les cadres ont bien du mal à s'arrêter pour souffler, faire le point et prendre du recul. Même pendant leurs loisirs, c'est la course. A ce rythme, ils risquent l'usure, la frustration, voire l'abatement. Avant d'en arriver là, apprenez à lâcher prise.

Toujours plus! Travailler douze heures par jour, voire plus, un téléphone greffé à l'oreille, un dossier à boucler pendant le week-end. Et, à peine sorti du bureau, sauter dans un avion pour passer une semaine de vacances à l'autre bout du monde, revenir fatigué, le jetlag en prime... Pour nombre de cadres, c'est la course au toujours plus. Au travail comme dans la vie privée, ils ne s'arrêtent jamais. Ces «suractifs» ont le sentiment de courir après le temps. Sans savoir vraiment où ils vont. Anxieux et perfectionnistes ils ont du mal à s'arrêter pour faire

le point et s'épuisent. «Pour être reconnu socialement, il faut être très occupé. Aujourd'hui, tant qu'on se trouve dans l'activité, on est dans le positif. L'arrêt est vécu comme négatif, même si on est loin d'être inactif ou improductif lorsque l'on réfléchit à son projet de vie», observe Pascal Semlali, coach au Dôjô. En outre, l'hyperactivité permet d'éviter de s'interroger sur le sens de sa vie. Il faut souvent attendre des événements extérieurs – problème familial, licenciement, ennui de santé... – pour lever le nez du guidon. Alors, avant d'avoir brûlé toute votre énergie dans cette hyperactivité, apprenez à lâcher prise.

SIX PISTES POUR RÉUSSIR À DIRE "POUCE!"

- > **Changez d'organisation.** Faites une photographie de votre vie aujourd'hui : comment pouvez-vous vous organiser différemment ? Fixez-vous des objectifs à moyen terme et établissez un plan d'action.
- > **Reprenez une activité sportive ou ludique de manière régulière.** N'hésitez pas à en tester plusieurs pour trouver celle qui vous convient vraiment.
- > **Évitez la suractivité.** Un agenda surchargé est souvent synonyme de difficultés dans d'autres domaines. Veillez plutôt à rééquilibrer les pôles de votre vie.
- > **Faites-vous plaisir.** Passez du « Il faut que... » à « J'ai envie de... ».
- > **Renoncez à la perfection.** Cessez de vous aligner sur les attentes familiales ou professionnelles.
- > **Autorisez-vous à changer.** Bousculez vos habitudes pour reprendre le contrôle de votre avenir, et de votre agenda. Admettez que cette quête n'est pas un caprice égoïste, mais une nécessité pour être mieux avec les autres ou plus performant.

Procédez par petites touches. Mais on ne change pas ces «mauvaises» habitudes du jour au lendemain. Claude Allouchery est un «ex-drogué» du travail qui, à la faveur d'un départ négocié, a remis sa vie à plat. Il en a profité pour traverser l'Atlantique à bord d'un porte-conteneurs et consacrer son temps à la lecture, à l'écriture et au sommeil. Une expérience proche de la retraite monastique, avant de repartir sur des bases saines. «Mais il m'a fallu des mois pour lâcher prise, précise-t-il. A vouloir aller trop vite, on risque de se griller.» Mieux vaut donc laisser la détente s'installer dans la durée. Commencer par de petites initiatives simples pour casser la routine et le rythme



CHIMÈNE DENNEJOLIN

“ Je travaille à 90 % d'un temps plein pour rester connectée à la réalité ”

Véronique Martin,

42 ans, responsable Déploiement solutions PC en Europe chez Hewlett Packard.

SON BESOIN

Lorsqu'elle a démarré dans son nouveau poste, Véronique a vite compris qu'elle aurait besoin de temps pour souffler si elle voulait assurer sa charge de travail. Pour se fixer une limite, elle obtient de travailler à 90% et se réserve le mercredi matin. « Vu le contexte européen de mon poste et la vitesse à laquelle circule l'information, prendre une journée complète aurait été trop difficile à récupérer », explique-t-elle. Mais elle tient à s'accorder une respiration dans la semaine, qu'elle débute déjà en apnée le lundi matin.

SA SOLUTION

Au départ, prise de remords, elle « sèche » quelques matinées. Erreur ! Elle est moins performante. « Depuis, j'ai trouvé mon rythme, je vais me promener au marché, parler à de "vrais" gens, sentir, humer, choisir des produits. Moi qui travaille dans un monde virtuel entre conférences téléphoniques, partages de fichiers, ordinateurs, cela me permet de me reconnecter à la réalité. » Elle peut aussi déjeuner avec sa fille et être suffisamment en forme le soir pour suivre un cours de musique.

endiablé de l'agenda. « Acceptez de sortir du carcan, par exemple, en prenant deux heures pour déjeuner avec un ami ou posez un jour de congé de façon ponctuelle et inhabituelle », conseille Martine Binard, coach à Insep consulting. « Pour être performant au travail, estime-t-elle, il est important d'avoir des espaces de liberté et des moments à soi. Et ce n'est souvent pas si difficile à faire valoir dans l'entreprise. En tout cas moins compliqué que ne le pensent les cadres. » S'accorder des temps de récupération ne veut pas dire faire la révolution dans sa vie professionnelle. Pascal Semlali, recommande de « renégocier sa façon de travailler, demander à être jugé sur ses résultats et passer moins de temps au bureau. » (suite page 214) ///

///(suite de la page 213) Une pause peut ne durer que quelques minutes, ce qui importe c'est la signification et l'intensité qu'on lui donne. Ainsi, Omid Kohneh, conseiller en organisation chez Mazars, pratique des exercices très rapides de détente corporelle et de respiration dès qu'il se sent en situation de stress physique. Il est aussi adepte de la « promenade revigorante ». « Presque quotidiennement, qu'il pleuve ou qu'il vente, explique-t-il, je me réserve un moment de marche solitaire. Ce quart d'heure est un plaisir et au retour je suis beaucoup plus efficace dans mon travail. » Car relâcher la pression n'est pas synonyme de désengagement professionnel. Ces moments personnels viennent même souvent nourrir une réflexion professionnelle, comme le pense Pierre Chabiran, chef de projet informatique d'une entreprise parapublique. Il a choisi d'accompagner des étudiants. L'occasion pour lui de prendre du recul par rapport à sa fonction : « Je participe à un jury pour la préparation d'oraux aux grandes écoles de commerce, explique-t-il. Observer les étudiants se dépêtrer de leurs problèmes me fait réfléchir aux miens. Je me souviens d'une candidate qui avait du mal à défendre un projet, j'ai compris avec elle que pour porter un dossier, il faut donner envie de le partager ».

Revoyez vos priorités. Au-delà de la simple pause, prendre du recul demande un travail en profondeur. Objectif : prendre conscience qu'on surinvestit un domaine au détriment des autres, pour affronter ses peurs et notamment celle du planning vide... Pas si évident à faire seul. La coach Dominique Berthod propose de noter de 0 à 10 chaque axe de sa vie (professionnelle, familiale, loisirs, projets personnels...) en les représentant sous forme d'une roue à plusieurs rayons et de voir quels pôles on souhaite rééquilibrer. « Ainsi, on réinvestit différemment car on n'est plus en crise mais en projet » souligne-t-elle. Une simple feuille de papier et une heure de son temps peuvent également aider à amorcer la réflexion, en notant ce qui ne va pas et les objectifs à atteindre. On peut ensuite se fixer trois ou quatre solutions à mettre en œuvre dans les mois à venir et s'y

TENDANCE

OFFRIR SON TEMPS POUR RÉUSSIR

Les cadres estiment toujours que la performance se mesure à l'aune du temps consacré au travail.

Cadre, cherche temps, désespérément

Selon le dernier baromètre stress de la CFE-CGC (septembre 2004), 80% des cadres ont le sentiment que leur charge de travail augmente, depuis plusieurs années. 61% d'entre eux estiment qu'ils ne disposent pas d'assez de temps pour accomplir leur travail. C'est même un sentiment qui dépasse les frontières puisque, selon la dernière enquête Chronopost (2001), un Européen sur deux dit manquer de temps. Conjointement, les flots d'informations en continu et temps réel, le transport toujours plus rapide de données, comme des personnes, resserrent les délais au point que, dans la vie quotidienne comme au travail, nous ne supportons plus d'attendre. De fait, l'urgence est devenue la règle. Le stress gagne du terrain et pour rattraper le temps, les cadres en font plus encore.

Un cercle vicieux

« Lorsqu'il se sent en danger, le premier réflexe d'un cadre est d'augmenter la durée de son temps de travail, observe Brigitte Grosset, médecin du travail inter-entreprise. Certains parviennent malgré tout à maintenir une bonne hygiène de vie, mais d'une manière générale, nous voyons apparaître de plus en plus de signes d'épuisements mentaux et physiques. » Un constat confirmé par de nombreuses enquêtes.

tenir ! Si vous voulez davantage donner la priorité à votre famille imposez-vous, par exemple, des plages horaires desquelles votre travail sera banni.

Pratiquez une activité physique.

Et pourquoi ne pas commencer par mieux investir son corps ? « Pratiquer une activité sportive comme on se brosse les dents, conseille avec humour Jean-Pierre Manfé-Vignerot, coach sportif. En même temps, il faut veiller au nombre d'heures de sommeil et à se nourrir convenablement, sinon le sport ne fera que vous consumer au lieu d'être bénéfique. » Pour certains, la pratique d'un sport classique peut suffire, pour d'autres les méthodes plus proches du yoga ou de la relaxation sont plus appropriées. Nathalie Boissière, ex-cadre stressée et aujourd'hui professeur de yoga, est convaincue des bienfaits de cette discipline : « à l'époque où j'ai commencé, je participais au cours juste avant une réunion hebdomadaire à laquelle j'arrivais toujours très tendue. Progressivement, j'y allais de plus en plus sereine. En travaillant sur mon corps et les postures, j'ai appris à ne pas

perdre d'énergie inutilement en me bagarrant pour des choses qui n'en valent pas la peine. » Ce lâcher-prise est déjà l'amorce d'une solution.

Une nouvelle écologie personnelle.

Pour aller plus loin et cesser de vous conformer à des schémas qui ne vous conviennent pas, mettez-vous à l'écoute de vos émotions et de vos sentiments. Lorsque vous vous lancez dans une activité, demandez-vous si elle vous plaît et comment vous la ressentez. On touche peut-être là à l'un des secrets de la réussite : retrouver le plaisir d'être à l'écoute de soi et de ses envies. Rien ne vient ? Cherchez dans votre passé. Il y a bien des désirs que vous avez censurés... Jouer d'un instrument, construire un bateau ou traverser le désert à pied... Reprenez ces rêves enfouis et réajustez-les progressivement au gré de vos disponibilités. Vos

loisirs deviendront peut-être moins « sexy » à raconter, moins dans l'air du temps, mais ils correspondront plus à votre besoin de vous accorder des plaisirs régénérateurs. « Avant, je passais mes vacances à courir la France pour rendre visite aux amis, maintenant j'apprécie de coconner dans ma maison de campagne, de lire ou de rester sous la couette », reconnaît Claude Allouchery. Encore faut-il savoir assumer ses choix et s'autoriser le changement. Une gageure pour certains. Catherine Blondel, fondatrice du cabinet Vis-à-vis se souvient : « J'avais suggéré à un cadre qui partageait son temps libre entre dîners en semaine et réception à sa maison de campagne le week-end, de ne rien faire les samedi et dimanche suivants. Après un premier refus, il a jugé l'expérience délicieuse mais difficile : il a tourné comme un lion en cage avant de s'accorder pour la première fois de sa vie, une grasse matinée et une journée tranquille ». Car s'il est parfois ardu de franchir ce cap, c'est que l'on est aussi son propre bourreau. « Comment en étais-je arrivé à travailler soixante-dix heures par semaine ?, se demande Claude Allouchery. J'avais un poste intéressant,



« Grâce à la pratique du shiatsu, je retrouve du tonus »

Thierry Camus,

45 ans, concepteur multimédia indépendant.

SON BESOIN

« J'ai la chance de travailler chez moi, mais comme tout le monde, je traverse des périodes de stress intense. Les années passant, j'ai senti le besoin de reprendre du tonus. » Depuis quelques mois, Thierry se rend donc une fois par semaine chez un sophrologue, qui pratique également le shiatsu, cette forme de digipuncture japonaise dérivée du massage thérapeutique chinois.

SA SOLUTION

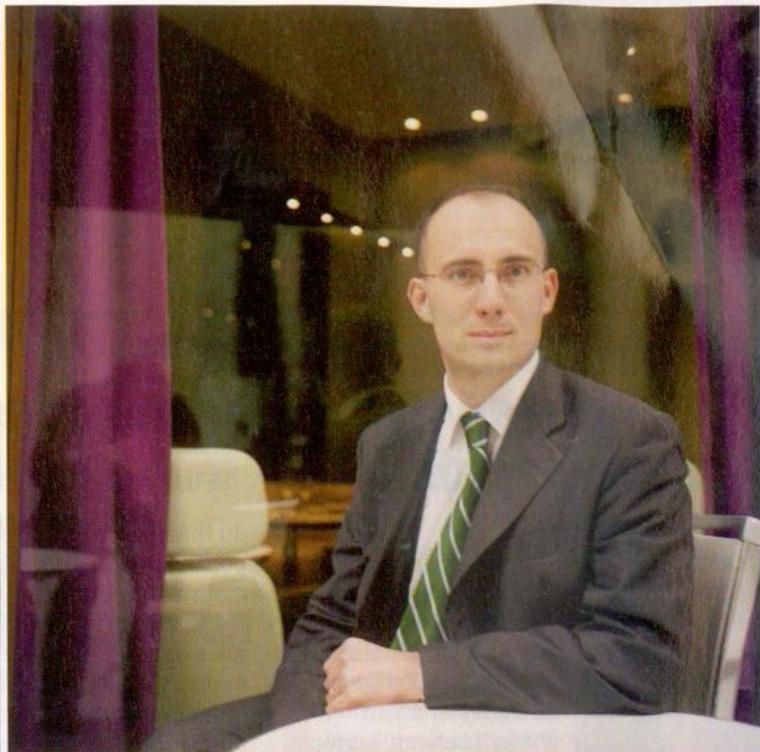
« Pendant une heure, je suis complètement détendu, à l'écoute de mon corps et bien dans la tête. Je me vide de mes énergies négatives, et je sors de là agréablement fatigué. Quelques heures après, je ressens au contraire un tonus extraordinaire. Ce n'est pas magique : par exemple, mes douleurs récurrentes au niveau de la nuque n'ont pas complètement disparu, mais j'ai appris à mieux vivre avec. J'ai vraiment été surpris des résultats évidents que cette pratique procure en terme de "bien-être". J'ai eu envie d'aller plus loin dans la découverte de ce monde nouveau pour moi, vers une nouvelle philosophie de vie. »

proche du pouvoir et je souhaitais donner à mon entourage une image d'homme influent. » « Les cadres suractifs sont souvent tyrannisés par l'image idéale qu'ils veulent donner d'eux-mêmes, prévient la coach Marie-Jeanne Huguet. L'abandonner, c'est oser prendre de petits risques. Mais finalement, ces risques sont maîtrisés. J'utilise souvent l'image de l'alpiniste qui, pour pouvoir grimper, doit mettre un pied dans le vide pour avancer. » En retour, le

bénéfice est là. Damien Decouvelaere, cadre international, effectue régulièrement des randonnées dans le désert, et savoure au retour son calme et sa sérénité : « Dans les semaines qui suivent, le bénéfice est flagrant, je relativise beaucoup mieux les problèmes quotidiens. » Véronique Martin, quant à elle, a décidé de ne pas travailler le mercredi matin. Depuis, elle est moins fatiguée, et elle envisage déjà et d'instaurer peu à peu une demi-journée de télétravail,

pour prendre plus de recul encore. « Viser ce mieux-être est un art de vivre », rappelle Jérôme Baron qui a mis dix ans pour atteindre son objectif : ne plus être fatigué. « Je m'accorde des temps dans la journée entre deux rendez-vous, dans la semaine, dans le mois, dans l'année. Il faut être vigilant pour être à la rencontre de soi de plus en plus souvent et de mieux en mieux. » ●

EMMANUELLE DHELENS ET VIOLAINE MIOSSEC



« Je fais des raids dans le désert pour décrocher mon moteur et me regonfler »

Bruno Boquien,

35 ans, ingénieur d'affaires dans une société éditrice de logiciels.

SON BESOIN

Avant de se lancer dans une vie professionnelle qu'il devait stressante, Bruno a voulu faire une marche dans le désert. Un raid « goum » en groupe. Dépouillé de tout ce qui le rattache à la vie quotidienne (téléphone, argent, montre...), le groupe marche plus de six heures par jour, dort à la belle étoile et mange presque uniquement du riz. L'aventure est physique mais aussi spirituelle : un prêtre organise chaque jour des temps de messe et de méditation.

SA SOLUTION

Depuis, le pli est pris : une fois par an, il participe aux raids « goums ». « C'est une bouée d'oxygène, face à la vie quotidienne qui nous dégonfle, affirme-t-il. C'est une expérience forte de ressourcement à tout point de vue – physique, spirituel, humain – qui m'aide tous les jours à appréhender la vie de manière positive, à relativiser les problèmes, à définir mes priorités. »