

Les quatre dimensions d'une vie professionnelle saine et réussie

Dans un monde où prime la course (fuite?) en avant, la quête de sens et de bien-être se fait entendre! Les jeunes recrues ont l'ambition de vivre leur vie sans compromettre leur carrière et sans sacrifier leur bonheur personnel. Les seniors recherchent un sens dans leur activité et un équilibre de vie global.

Lundi matin. Après un week-end ultra-chargé et un dîner tardif, vous avez travaillé tard hier soir pour préparer une réunion très importante... Réveil difficile... Pas le temps pour un petit déjeuner, café avalé, départ rapide... Arrivée au bureau.

Ordinateur allumé, 56 courriels, 5 coups de téléphone urgents à donner, 2 réunions importantes, l'anniversaire de votre partenaire ce soir, acheter un cadeau, votre collègue vous appelle, la réunion va commencer... Votre esprit est confus, vous êtes débordé... Et déjà épuisé!

Et si vous aviez une discipline personnelle qui tire le maximum de vos ressources? Et si vous commenciez la semaine en vous sentant en forme physiquement, enthousiaste et serein, clair et concentré? Telle une chaîne logistique, vos performances sont directement liées aux interactions entre les dimensions physiques, émotionnelles, cognitives et spirituelles. Lorsque ces quatre dimensions sont alignées, notre niveau de bien-être augmente et la résilience progresse.

Dimension physique

Je prends soin de ma vitalité physique. En pratique, je mange avec conscience, fais de l'exercice et dors suffisamment.

Lundi matin. Après un peu d'exercice physique durant le week-end, un repas léger dimanche soir et une bonne nuit (6 à 7h de



Photo: droits réservés

sommeil), je me sens physiquement en forme et prêt à commencer la semaine. Pour les sceptiques, notons encore que les statistiques indiquent qu'un grand nombre d'accidents cardio-vasculaires ont lieu le lundi matin entre 6 et 9h – après un week-end fatiguant, une alimentation trop riche et des nuits trop courtes!

Dimension émotionnelle

Je contrôle mes réactions impulsives, reconnais mes émotions, détecte celles des autres, et accepte des perspectives différentes.

En comprenant les symptômes de son stress, on apprend à utiliser la bonne stratégie pour les atténuer: respirer profondément, libérer les tensions du dos avec quelques exercices de stretching ou encore déléguer davantage. Quel manager, incapable de se contrôler et qui explose en réunion, va inspirer ses équipes? En revanche, pensez à ce patron qui – en respectant ses collaborateurs – communique son point de vue fermement mais calmement.

Ce même patron encourage celui qui en a besoin, félicite celui qui a mené à bien un projet et parvient à nouer des relations de confiance avec son entourage.

Dimension cognitive

Je dirige toute mon attention sur le travail en cours; j'aborde les challenges avec optimisme et enthousiasme!

Tâche difficile lorsque l'épuisement guette et que les émotions négatives submergent... Nous sommes sans cesse distraits par des messages électroniques qui attendent de nous une réaction quasi instantanée. Une étude publiée dans la Harvard Business Review (Septembre 2009) a montré que cela prend 24 minutes de se remettre à la tâche – en toute concentration – après la lecture d'un message électronique. 85 pour cent des courriels professionnels sont ouverts dans les deux minutes. Contrôler son attention requiert une sérieuse discipline. Certains décident de mettre en place une routine quotidienne pour ne lire leurs messages électroniques «que» trois fois par jour. Et ce

sont souvent les mêmes personnes qui choisissent d'adopter une perspective optimiste et constructive face à un challenge.

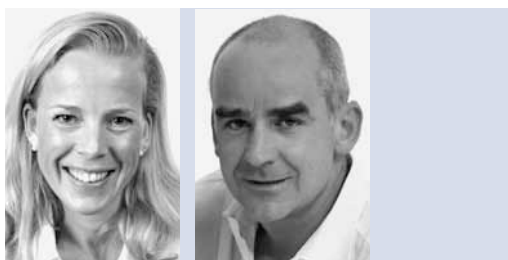
Dimension spirituelle

Mon travail a un sens et j'adhère aux valeurs clés de mon entreprise.

Mon travail une vraie source d'épanouissement qui va au-delà de mon propre intérêt immédiat. Lorsqu'une réunion se tient dans une atmosphère de respect mutuel, où chacun est écouté, autour d'un projet qui sert des valeurs qui nous tiennent à cœur, alors la créativité est stimulée à un niveau d'excellence.

De plus en plus de leaders pratiquent la méditation (par exemple avant une réunion importante) pour se centrer, se connecter à son espace intérieur et se ressourcer. La Science vient aujourd'hui prouver l'efficacité de cette technique sur la concentration, le système immunitaire ou encore sur le moral.

Alexia Michiels et Benoit Greindl



Les auteurs

Avec une solide expérience de l'entreprise et du management dans des environnements culturels très différents, **Alexia Michiels** et **Benoit Greindl** sont les associés passionnés du Resilience Institute en Europe
Lien: www.resiliencei.com