

AVIS D'EXPERT

Éviterez-vous les treize porte-malheur ?

En treize points, Jérémy Borot vous invite à mettre un nom sur vos ennemis sur la route du succès. Treize points de vigilance à surveiller !



Par Jérémy Borot >E05

Vous a-t-on déjà suggéré de prendre soin de vous ? Il arrive que ma mère me le rappelle. Si vous gérez de larges équipes, cela devient une obligation. L'équivalent en sport de passer d'amateur à pro. Les sportifs professionnels se font suivre par des kinés, appliquent des programmes adaptés à leur corps et adoptent une approche scientifique de leur santé. C'est récent et encore peu transposé au management. Au XX^e siècle, les grands champions s'arrêtaient fréquemment avant trente ans. À présent, on en voit plus d'un se maintenir à très haut niveau dix ans de plus.

Peu de managers appliquent encore ces méthodes. Et cela semble réussir à la plupart. Mais connaissez-vous le biais du survivant ? On observe en général les présents. Le classement des cent meilleurs joueurs d'un sport exclut ceux qui se classent 101 et plus, mais aussi ceux qui se sont blessés et ne peuvent donc plus être là. De même, les réflexions autour des caractéristiques d'un bon dirigeant s'intéressent en général à ceux qui sont en poste... et moins à tous ceux qui auraient pu ou auraient dû y être, mais à qui il est arri-

vé quelque chose. Alors, prendrez-vous le risque de devenir un absent ?

Entendons-nous bien car le sujet devient personnel et politiquement incorrect. On peut être en surpoids, pratiquer peu de sport, mal dormir la nuit et gérer des équipes. On peut même s'acquitter très bien de cette tâche. Si en plus on souffre de douleurs récurrentes, que l'on passe un grand nombre d'heures dans des transports désagréables et que l'on est un grand stressé, cela rend la tâche plus difficile. Mais tout est toujours possible. Au moins pendant quelques années. Ajoutons-y une vie personnelle compliquée, une consommation d'alcool conséquente et aucun loisir en dehors du boulot... Nous commençons à cocher toutes les cases pour la sortie de route et le burnout ! À un moment, les statistiques nous rattrapent et ce qui d'habitude n'arrive qu'aux autres... finit par nous arriver. On trouve toujours un contre-exemple. Winston Churchill a vécu jusqu'à 91 ans et n'est pas resté dans l'histoire comme le chantre d'une vie saine en plein air. Mais qui a envie de parier qu'il aura la chance d'être un contre-exemple en prenant le fort risque d'être surtout une statistique ?

Et ce risque concerne tout le monde. La plupart des cas de burnout que je connais ont eu lieu dans des univers supposés peu exigeants : c'est là qu'on ne s'en méfie pas. Les environnements professionnels

BIO

Jérémy Borot >E05

a commencé sa carrière chez McKinsey avant de rejoindre le groupe BPCE et d'occuper plusieurs rôles de comité exécutif dans les paiements et le e-commerce, notamment au sein du groupe Casino.

© SHUTTERSTOCK

MANAGEMENT

supposés durs font attention. On parle du sujet, on « sait ce que c'est », on partage les méthodes pour l'éviter, on prévient dès que l'on observe quelque chose, on est formé à certaines techniques de repérage... Les sportifs de haut niveau poussent la machine plus loin, mais ils sont aussi plus attentifs et mieux préparés. Paradoxalement, ils prennent en fait moins de risques.

Alors, prenez-vous des risques mesurés et réfléchis ? Ou vivez-vous dans une ignorance confortable qui n'attend qu'un événement malheureux pour se dissiper ? Pour le savoir, parcourez la liste suivante et voyez si vous souhaitez agir. Chaque point est un billet de loterie et augmente la probabilité d'être tiré au sort. Tous les gagnants ont tenté leur chance. Mais là, on joue à qui gagne perd...

1.**TEMPS DE TRAVAIL**

Aimez-vous les 35 heures au point de les faire deux fois par semaine ? Vous définissez-vous avant tout par votre métier ? Attention au gros coup de remise en cause le jour où cette facette de votre vie se passera moins bien...

2.**SOMMEIL**

Avez-vous des difficultés à vous endormir ? Êtes-vous du genre à dormir quatre heures par nuit seulement ? Renseignez-vous sur la science du sommeil. C'est passionnant et cela peut devenir à juste titre soporifique...

3.**GESTION DU STRESS**

Votre esprit est-il facilement obnubilé par quelque chose ? Si oui, pensez à la méditation, à la sophrologie ou au yoga. Gérer le stress s'apprend. Je connais des cadres de très haut niveau qui montent des Lego après dîner pour se vider l'esprit avant de dormir. Chacun son truc.

4.**SPORT**

Comment entretenez-vous la machine ? Quels sports pratiquez-vous ? Avec quelle fréquence et pendant combien de temps ? Cela vous permet-il de prendre soin de votre corps ?

5.**TEMPS DE TRANSPORT**

Combien d'heures par semaine passez-vous à vous déplacer ? Est-ce un moment agréable ou désagréable ? Quels risques d'accident encourrez-vous ?

6.**NUTRITION**

Savez-vous différencier le glucide du glucose ? Comprenez-vous les concepts de gras saturés et non saturés ? Ce que vous ingérez au petit-déjeuner est-il réfléchi ? Si vous n'y connaissez rien, c'est le moment de vous y intéresser.

7.**ALCOOL**

Vous arrive-t-il d'être fatigué par votre consommation de la veille ? notamment après un dîner ou un cocktail pro ? Êtes-vous absolument sûr de ne pas être alcoolo-dépendant ? C'est un tabou social, mais une réalité fort répandue.

8.**ADDICTIONS**

Cigarette, nicotine, café, drogue dure, chocolat, boisson sucrée, caféine... Mettez-y ce que vous voulez. De quoi dépendez-vous ? Est-ce une bonne idée ?

9.**DOULEURS CHRONIQUES**

Avez-vous mal quelque part de manière récurrente ? Au dos ? Aux dents ? Au cou ? Prenez les devants dès à présent. Sinon, cela vous rattrapera.

10.**ENTOURAGE**

Il paraît que nous sommes la moyenne des cinq personnes que nous fréquentons le plus. Vos cinq connaissances professionnelles ou personnelles vous tirent-elles vers le haut ou vers le bas ? Combien de personnes « difficiles à gérer » voire « toxiques » autour de vous ? (Je sais, ce point met mal à l'aise, mais le rôle du bon Samaritain a ses limites ; sauf à prendre la décision très honorable de lâcher sa carrière pour ce rôle.)

11.**ACTIVITÉS EN DEHORS DU TRAVAIL**

Que faites-vous à part travailler ? Un exercice classique de coach est de vous faire organiser une discussion entre différentes facettes de votre personnalité. Tentez l'expérience !

12.**GESTION DE L'ÉNERGIE**

Avez-vous des hauts et des bas dans l'année, le mois, la semaine ou la journée ? Les subissez-vous ou savez-vous les influencer ? Renseignez-vous et ajustez votre agenda en fonction.

13.**AJOUTEZ VOTRE PROPRE CATÉGORIE**

Vous vous connaissez mieux que personne. À quoi devriez-vous faire attention ?