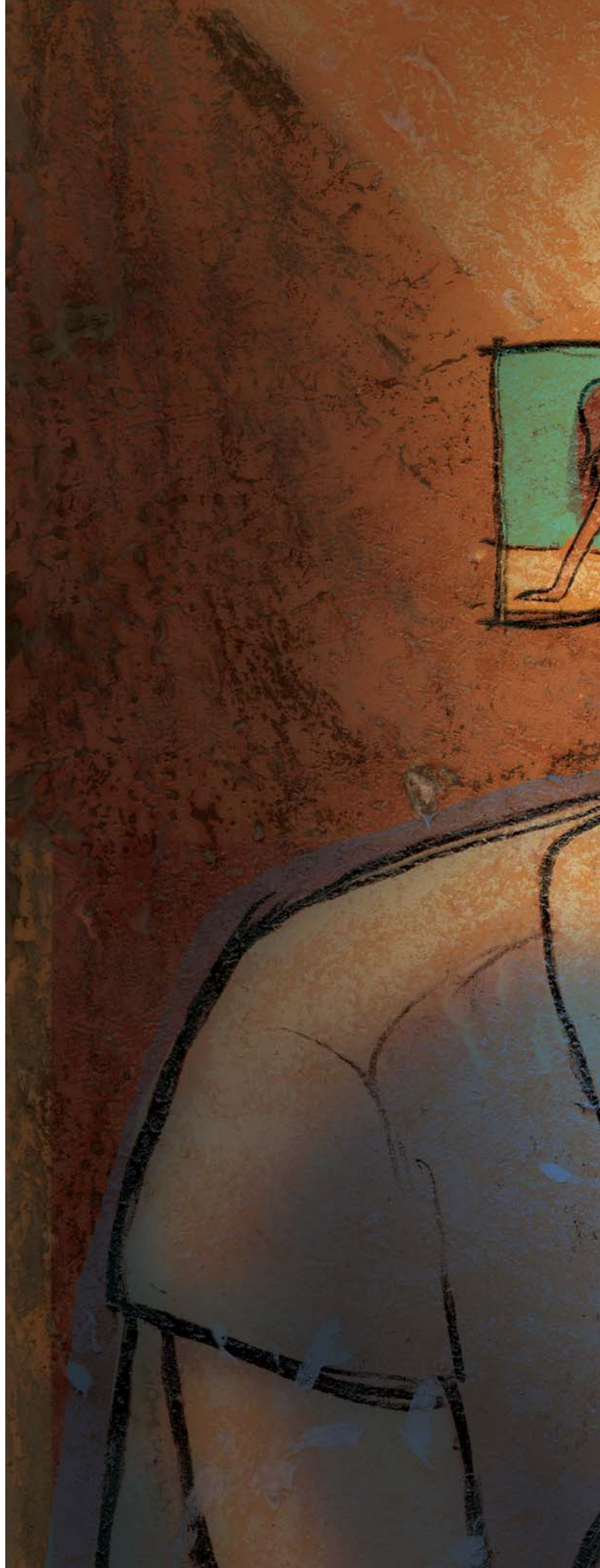
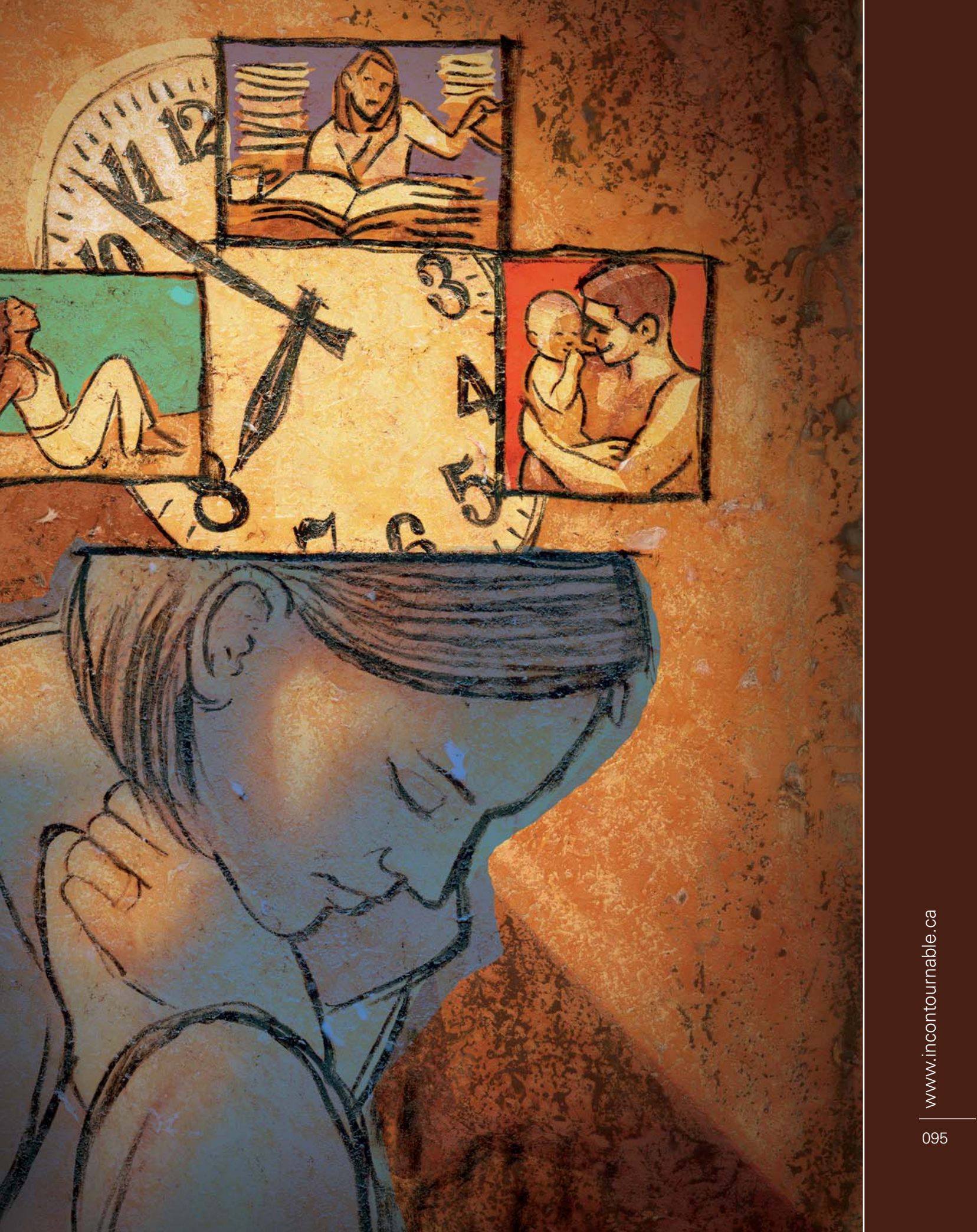


L'avenir appartient à ceux qui se reposent

Lyne Talbot

Ce n'est pas rien faire que de ne rien faire. Paradoxal ? Peut-être, mais vrai. Pensez-y. Lorsque vous vous investissez dans un programme d'entraînement physique, les périodes de repos sont tout aussi bénéfiques que les périodes d'entraînement elles-mêmes. D'ailleurs, il est prouvé qu'une personne qui s'entraîne tous les jours sans interruption obtient moins de résultats que celle qui s'entraîne à intervalles réguliers et qui laisse à son corps le temps de récupérer. Intéressant, n'est-ce pas ?





Ces périodes de repos sont essentielles et vous permettent de progresser dans votre entraînement. Ainsi, pendant que vous vous reposez, vos cellules, elles, prennent la relève et régénèrent muscles et tissus. Au lendemain d'une période de repos, vous êtes non seulement en mesure de fournir un effort soutenu, mais aussi, et surtout, d'augmenter progressivement l'intensité sans risque de blessures. Si les périodes de

L'énergie physique est un carburant essentiel qui maximise vos capacités sur le plan mental et stimule votre pouvoir de concentration.

repos sont bénéfiques sur le plan physique, imaginez les bénéfices du repos sur le plan mental, émotionnel et spirituel. Absolument génial! L'avenir appartient à ceux qui se reposent.

De plus en plus exigeantes sont nos vies

Tout va très vite et nous sommes forcés de penser à la vitesse de la lumière. Autrefois une exception, le changement fait maintenant partie de la norme. Plus rien n'est statique. Tout bouge autour de nous et nous avons l'impression que le temps fuit entre nos doigts. Au cours des dernières décennies, nous avons tenté par tous les moyens de nous doter d'outils pour apprendre à mieux gérer notre temps. Avons-nous vraiment réussi? Pas si sûr. Nos agendas n'ont jamais été aussi chargés, nous sommes emportés par un tourbillon incessant d'activités, nous n'avons plus le temps de penser ni de goûter à des moments d'arrêt complet. Le repos n'a tout simplement pas la cote dans un monde bourdonnant d'activités. Cependant, l'humain derrière la machine a des besoins énergétiques fondamentaux sur le plan physique, mental, émotionnel et spirituel. J'ai choisi de vous entretenir des vertus du repos pour chacun de ces véhicules énergétiques.

J'ajouterai qu'en tant qu'êtres humains, nous partageons un besoin fondamental commun, celui de dépenser notre énergie et d'en faire le plein sur une base régulière. Cependant, une énergie dépensée sans compter et sans période de repos, ou encore des périodes de repos intenses sans dépenses d'énergie, sont improductives. Par conséquent, le défi pour atteindre une performance optimale est de trouver l'équilibre entre le stress que l'on vit et les périodes de repos que l'on s'accorde. Difficile? Peut-être un peu, au début, mais pensez à l'investissement à long terme; il en va de votre bien-être.

Les vertus du repos sur le plan physique

Notre énergie physique est un carburant essentiel, et ce, peu importe le travail que l'on fait. Je dirais même qu'elle est encore plus importante lorsque aucun effort physique au travail n'est demandé. C'est cette énergie qui va vous permettre de rester alerte toute la journée, qui va jouer sur votre moral, votre créativité, votre pouvoir de concentration et votre degré d'engagement. Il est prouvé que plus vous êtes en forme sur le plan physique, meilleures sont vos performances et plus vous diminuez vos risques d'erreur.

Quelques trucs pour augmenter votre capacité énergétique sur le plan physique

- Prenez le temps de respirer profondément. Ouvrez votre cage thoracique et procurez un plaisir inégalé à vos poumons en les gonflant complètement d'oxygène.
- Buvez de cinq à six verres d'eau quotidiennement.

- Prenez le temps de savourer cinq à six repas légers par jour. Optez pour des aliments frais et favorisez fruits et légumes.
- Prenez de saines habitudes de sommeil. Couchez-vous tôt et apprenez à vous coucher et à vous lever toujours aux mêmes heures. Votre horloge biologique vous en sera reconnaissante et vous en récolterez les bénéfices. Accordez-vous un bon huit heures de sommeil.
- Entraînez-vous à intervalles réguliers. Rappelez-vous les bénéfices que procurent les périodes de repos. Laissez votre corps travailler pour vous.
- Pour une performance optimale, accordez-vous une pause de 10 à 15 minutes pour chaque deux heures de travail soutenu, question de faire le plein d'énergie.

Les vertus du repos sur le plan mental

L'énergie physique est un carburant essentiel qui maximise vos capacités sur le plan mental et stimule votre pouvoir de concentration.

Vous vous demandez peut-être de quoi vous aurez besoin pour stimuler votre énergie mentale. Voici les ingrédients essentiels: la visualisation, des pensées positives, une gestion de temps efficace et stimulante, une bonne utilisation de votre créativité et, surtout, des périodes de repos où vous vous accordez le droit de ne rien faire. Oui, oui, vous avez bien lu, j'ai bien écrit «ne rien faire». Pourtant, on associe souvent ces périodes de repos à la paresse ou, pire encore, la culpabilité nous ronge à la seule pensée de ne rien faire. Étirez ce muscle!

Et si je vous demandais: où vous trouvez-vous lorsque monte en vous une idée de génie? Allez-y, réfléchissez bien. Il y a fort à parier que vos idées extraordinaires ne montent jamais lorsque vous êtes à votre poste de travail à vous creuser

les méninges. Michael J. Gelb, auteur de l'excellent ouvrage *Pensez comme Léonard de Vinci*, a posé cette question à des milliers de personnes au fil des ans, et les réponses les plus courantes sont: dans la douche, au repos dans le lit, pendant une marche dans la nature, et en écoutant de la musique. Personnellement, mes idées de génie naissent alors que je marche ou lorsque je suis au lit le matin, bien reposée, juste avant mon lever.

Quelques trucs pour augmenter votre capacité énergétique sur le plan mental

- Accordez-vous des moments de repos et savourez-les.
- Servez à votre cerveau la nourriture suivante: visualisation, pensées positives, gestion de temps efficace et stimulante, et créativité.
- Intégrez un programme d'exercices physiques à votre routine pour stimuler vos capacités cognitives.
- Pour une énergie mentale optimale et pour vous permettre d'étirer ce muscle, trouvez l'équilibre parfait entre les défis que vous vous lancez au quotidien et les périodes de repos que vous vous accordez.
- Rappelez-vous que plus vous vous stimulerez sur le plan mental, plus vous ralentirez le processus de vieillissement.

Les vertus du repos sur le plan émotionnel

Combien de fois des gens me confient-ils qu'ils se sentent fatigués, drainés. Ils manquent d'énergie et de motivation, et ils remettent tout au lendemain. Souvent je remarque que ces mêmes personnes sont envahies par des émotions négatives telles que la peur, la frustration, la tristesse et la colère. Sachez que ces émotions négatives n'apportent rien de bon. Elles nuisent à

nos performances et conduisent, à long terme, à des problèmes physiques graves. Pire encore, elles altèrent notre endurance, un élément essentiel à notre succès.

Que faire ? Remplacer ce négatif par des émotions positives et stimulantes. Voilà un gage de succès et de performance optimale ! Des émotions comme la patience, l'empathie et la confiance en soi vous donneront des ailes et fourniront un carburant sain et nutritif sur le plan émotionnel. C'est à travers celles-ci seulement que peut se développer sagement l'endurance.

Quelques trucs pour augmenter votre capacité énergétique sur le plan émotionnel

- Engagez-vous à éliminer les émotions négatives de votre vie et à les remplacer par des émotions positives.
- Exercez-vous à demeurer positif malgré un stress intense.
- Accordez-vous des moments de repos régulièrement.
- Engagez-vous à ne mettre dans votre assiette que des choses qui vous font plaisir.
- Dites non à toute activité qui ne vous plaît pas.
- Développez vos muscles émotionnels tels que la patience, l'empathie et la confiance. Vous n'en sortirez que plus fort.
- Pratiquez-vous à étirer ces muscles et à faire suivre ces séances de périodes de repos, comme vous le feriez en entraînement.

Les vertus du repos sur le plan spirituel

Les gens confondent souvent spiritualité et religion. Sachez que l'énergie spirituelle est sans contredit l'élément essentiel à votre motivation, votre

persévérance et votre sens de la direction. C'est cette énergie qui vous insuffle le pouvoir de passer à l'action. Les muscles à développer pour accroître l'énergie spirituelle sont la passion, l'engagement, l'intégrité et l'honnêteté.

Par ailleurs, l'énergie spirituelle est intimement liée à votre authenticité et à vos valeurs fondamentales. Par conséquent, si vous souhaitez vous réaliser à tout point de vue, vous aurez tout intérêt à choisir vos activités en fonction de vos valeurs fondamentales. Finalement, l'énergie spirituelle se veut un équilibre parfait entre ce que vous apportez à autrui et le « chouchoutage » que vous vous accordez. Malheureusement, on ne fait souvent appel à elle que lorsque survient une tragédie. Qu'en est-il pour vous ?

Quelques trucs pour augmenter votre capacité énergétique sur le plan spirituel

- Apprenez à vous mettre en priorité.
- Accordez-vous des activités de « chouchoutage » juste pour vous.
- Choisissez des activités qui vous font plaisir et qui correspondent à vos valeurs fondamentales et reléguez les autres aux oubliettes.
- Assurez-vous que vos bottines suivent vos babines — en d'autres mots, assurez-vous que vous faites ce que vous dites.
- Promettez moins et livrez absolument tout !
- Soyez authentique !

Par conséquent, amusez-vous et engagez-vous à investir dans votre capital énergétique. C'est probablement le plus bel investissement que vous puissiez vous offrir et celui qui vous rapportera le plus, d'autant qu'il s'agit d'un investissement absolument sans risques. Wow ! Rappelez-vous

ceci : l'avenir appartient à ceux qui se reposent. Et pour bien vous assurer d'être prédisposé à ce repos, nous vous proposons une réflexion et un test sur la « passionnite aiguë » !

La « passionnite aiguë », c'est quoi ?

La passionnite aiguë se traduit chez une personne par une passion intense pour son travail. Elle y consacre tout son temps, elle oublie de prendre soin d'elle, bref, toute sa vie gravite uniquement autour de son travail.

Vous êtes-vous déjà arrêté pour vous demander pourquoi vous travaillez si fort ? Nous, les êtres humains, aimons tellement les choses compliquées et difficiles ! On croit se réaliser seulement à travers les efforts déployés. Pourtant, avez-vous déjà réalisé que les bons coups se font souvent sans effort ? Rappelez-vous qu'il n'en revient qu'à vous de changer vos croyances à propos de votre travail.

« Plus je consacre d'heures à mon travail, plus je suis productif »

Cette croyance est totalement fautive et s'avère inefficace à long terme. Le *workaholism* tient du même principe qu'un athlète qui s'entraîne trop. À un moment donné, les efforts donnent l'effet contraire de ce qui est souhaité et le résultat s'avère négatif. La créativité et la vision de départ sont altérées. La tension monte entre les activités professionnelles et les activités personnelles. Des problèmes s'ensuivent : relations tendues avec ceux qui nous sont chers, niveau d'énergie plus bas que souhaité, habitudes de vie malsaines.

Le plaisir initial que vous preniez dans le travail diminue, et lorsque le niveau d'énergie diminue, la perte de vitesse est assurée. Cela peut être ressenti par vos collègues de travail, par vos clients internes et externes et surtout par vos

proches. Vous êtes alors en chute libre. Et, croyez-moi, lorsque vous en arrivez là, l'épuisement professionnel n'est pas très loin...

Mais par où commencer ?

TRAVAILLEZ PAR INTERVALLES

Pour un effort maximal, votre corps physique et votre cerveau ont besoin de repos. Par conséquent, accordez-vous une pause santé toutes les deux heures. Pourquoi ? Une pause de 5 à 10 minutes aux deux heures vous permet non seulement de maintenir votre capital énergétique à un maximum mais vous permet également d'augmenter votre efficacité.

APPRENEZ À PRIORISER

Vous maximiserez ainsi votre temps et travaillerez beaucoup plus efficacement. Très souvent les gens confondent urgence et priorité. Rappelez-vous qu'une urgence n'est pas toujours une priorité !

Par conséquent, prenez l'habitude de vous demander si la requête qui vous est adressée, le projet sur lequel vous travaillez ou l'interruption à laquelle vous êtes confrontée est :

- une priorité urgente et non importante ?
- une priorité urgente et importante ?
- une priorité non urgente et non importante ?
- une priorité non urgente et importante ?

Engagez-vous à ne privilégier que les priorités urgentes et importantes. La plupart d'entre nous accordons beaucoup trop d'importance aux priorités urgentes et non importantes.

Maintenant, l'heure de vérité : souffrez-vous de « passionnite aiguë » ? Je vous propose un petit jeu-questionnaire qui vous révélera si oui ou non vous souffrez de « passionnite aiguë ». ■

Souffrez-vous de « passionnité aiguë » ?

Réfléchissez un instant, répondez franchement, et encerclez vos réponses.

Vous sentez-vous mal si vous ne travaillez pas au moins 10 heures par jour ?

Oui Non

Avez-vous de la difficulté à vous accorder du temps d'arrêt juste pour vous ?

Oui Non

Vous attendez-vous à revenir à la maison fatigué à cause du travail ?

Oui Non

Avez-vous de la difficulté à déléguer ?

Agissez-vous comme si votre entreprise (celle qui vous appartient ou celle pour laquelle vous travaillez) s'attendait à ce que vous mettiez ses besoins en premier, et votre famille et vos propres besoins en dernier ?

Oui Non

Vous sentez-vous coupable si vous dites « non » au travail ?

Oui Non

Avez-vous l'impression que vous êtes la seule personne à travailler autant et que vous êtes indispensable ?

Oui Non

Vous retrouvez-vous toujours à faire de plus en plus de travail ?

Oui Non

Vous arrive-t-il de vous plaindre que les gens ne travaillent pas aussi fort que vous ?

Oui Non

Évaluez-vous votre succès par ce que vous accomplissez dans votre travail ?

Oui Non

Continuez-vous à travailler même si tout votre corps hurle pour que vous quittiez le bureau ?

Oui Non

Vous arrive-t-il de sauter des repas tant vous êtes absorbé par votre travail ?

Oui Non

Êtes-vous de ceux qui écourtent leurs vacances pour pouvoir retourner au bureau ?

Oui Non

Êtes-vous frustré lorsque les résultats ne se pointent pas assez vite ?

Oui Non

Êtes-vous du genre à prendre plus de 10 minutes pour résoudre un problème avant de demander de l'aide ?

Oui Non

Apportez-vous votre mallette à la maison le week-end ?

Oui Non

Êtes-vous du genre à vérifier votre boîte vocale et vos courriels durant les week-ends et même en vacances ?

Oui Non

Calculez le nombre de « oui » que vous avez encadrés.

Si vous avez trois réponses affirmatives ou plus, vous pourriez souffrir de « passionnité aiguë ». Il est grandement temps que vous portiez une attention particulière à votre situation actuelle et que vous vous engagiez à apporter des changements à votre façon de travailler.

Si vous avez deux réponses affirmatives ou moins, toutes mes félicitations ! Vous semblez vivre un équilibre entre votre vie personnelle et professionnelle. Votre travail n'occupe pas tout votre temps ou toutes vos pensées. Cette attitude que vous adoptez vis-à-vis le travail est tout à fait saine.

Pour en savoir plus

Site Internet de l'auteure <www.lynetalbot.com>

BAN BREATHNACH, SARAH. *Simple abundance: A daybook of comfort and joy*, Warner Books, 1995.

CHOPRA, DEEPAK. *Les Sept Lois spirituelles du succès*, coll. Âge du Verseau, éditions du Rocher.

LINDBERGH, ANNE. *Solitude face à la mer*, éditions Anne Carrière et Claude Tchou.

LOEHR, JIM, ET SCHWARTZ, TONY. *The Power of Full Engagement*, Free Press.

PEARSALL, PAUL. *The Heart's Code*, Broadway Books.

RICHARDSON, CHERYL. *Life makeovers*, Broadway Books.

**Atelier
Voix et Énergie**

quand la
résonance
va, tout va!

Apprenez
à amplifier
vos harmoniques
pour augmenter
votre énergie!

**Massage
sur chaise**

relaxer pour
performer!

Forfaits
pour entreprises



Bernard Dubreuil

MASSOTHÉRAPEUTE CERTIFIÉ, MEMBRE DE LA FQM
REÇUS POUR ASSURANCES

Polyclinique Gotha, 6994 rue St-Denis, Montréal
Tel 514 270-9999, boîte vocale 304
bdmassotherapeute@b2b2c.ca



**LE PARADIS
CERTIFIÉ**

Voyages
ISO

(514) 844.4004

www.voyagesiso.com

**_ l'Art de communiquer
en entreprise**

- > MOTS-CLÉS = co-design, code-design
- > site internet, ENTHOUSIASME, design graphique
- > design interactif, corporatif, institutionnel, RIGUEUR
- > identité visuelle, branding, communication
- > EXPÉRIENCE, commerce électronique, stratégie
- > publicité, PARTENARIAT...

_ CODESIGN

www.codesign.ca / 514.286.9625

www.incontournable.ca