

Recherché : candidat énergique !

Une bonne santé physique est synonyme d'une carrière florissante, car elle vous permettra de mieux encaisser les situations stressantes et d'être à la fois plus serein et plus créatif au travail.

Dans les descriptions d'emploi, il est de plus en plus courant que l'énergie fasse partie des exigences pour un poste. L'énergie est intimement liée à votre état de santé. Votre tonicité et votre forme physique peuvent être évaluées, comme en fait foi le nombre grandissant de tests médicaux exigés lors de l'embauche de cadres. Des employés en bonne santé sont naturellement plus performants. Dans les entreprises qui ont adopté des programmes préventifs en matière de santé, on assiste généralement à une réduction des congés de maladie, à une amélioration du rendement individuel et, par conséquent, à l'obtention de meilleurs résultats pour l'organisation.

L'énergie allie la force et la vitalité physique à la force psychique, qui se manifeste par le courage, la détermination et l'audace. Généralement, l'un ne va pas sans l'autre. D'ailleurs, tous les athlètes vous diront que l'état mental est directement lié à la forme physique, ce qui est une bonne nouvelle, car se tenir en forme est à la portée de la plupart d'entre nous, pour peu que nous y mettions un peu de volonté.

Commencez d'abord par tester votre niveau d'énergie.

Profitez de votre rendez-vous annuel chez le médecin ou dans un centre de santé pour évaluer votre état de santé.

Soyez attentif aux signes que vous envoie votre organisme. Nous avons tous une réserve personnelle d'énergie, mais nous ne la brûlons pas tous au même rythme. Il vous appartient d'être à l'écoute de votre corps et d'observer votre comportement pour reconnaître vos limites. La sonnerie du téléphone vous agace ? Votre collègue vous demande un conseil et vous êtes exaspéré ?

Vous vous sentez dépassé par le volume de choses à faire ?

Vous vous sentez très fatigué, et vous lever le matin est un véritable supplice ? Que vous manifestiez de simples signes d'impatience ou que vous éprouviez de la colère et de la lassitude, il est primordial de savoir QUAND et COMMENT recharger vos batteries. Une baisse d'énergie peut nuire à votre rendement. Vos décisions risquent d'être moins judicieuses et votre juge-

ment, altéré. Lorsque votre énergie est à son niveau optimal, vous êtes plus en mesure de prendre du recul, vous êtes plus optimisme, plus calme et plus serein, même en période de stress.

Ne confondez pas gestion du temps, gestion du stress et gestion de l'énergie : ce sont trois choses bien différentes. La réussite d'un projet tient autant à votre talent pour le planifier et l'organiser qu'à votre capacité à le mener à terme. Si vous n'avez pas assez d'essence pour vous rendre à destination, il ne vous servira à rien d'avoir un moteur de six cylindres plutôt que de quatre. Le stress naît de ce déséquilibre.

Surtout, soyez actifs ! Les employés plus actifs affichent un meilleur moral et une plus grande résistance au stress. Je ne vous ferai pas la leçon sur votre consommation de gras trans ou sur votre taux d'activité physique, mais il n'en reste pas moins que votre tonus et votre vitalité dépendent de ce que vous mangez et de la façon dont vous dépensez cet apport calorique. Pour être en forme, pas besoin de courir 10 kilomètres par jour et de vous nourrir de pousses de soja. Trouvez votre équilibre en respectant votre style de vie. Un collègue me confiait l'autre jour qu'il avait décidé d'aller tous les jours au bureau à pied. Non seulement a-t-il alors découvert une autre façon de faire de l'exercice, mais il a aussi trouvé un moyen de se « ressourcer » et d'améliorer de façon considérable sa concentration, sa capacité d'attention et sa créativité. D'autres feront du yoga ou du vélo. Pour que cela réussisse, il faut y prendre du plaisir. Sinon, c'est l'effet inverse qui se produit. Sachez que l'activité physique a un effet positif sur le niveau de sérotonine, un neurotransmetteur qui intervient dans les désordres affectifs.

Soyez discipliné ! Au début, fixez-vous des objectifs réalistes. Ne cherchez pas la performance à tout prix dans l'activité que vous choisirez et surtout, soyez constant et assidu. Commencez par ce qui vous semble le plus urgent : devriez-vous améliorer vos habitudes alimentaires ou entreprendre un programme d'exercices ciblés ? Si vous avez besoin d'être motivé pour vous aider à garder le cap, parlez-en à vos collègues et à vos proches. Une fois que vous aurez trouvé le rythme qui vous convient, vous vous apercevrez sans doute que le fait d'avoir ajouté deux ou trois heures d'activité physique par semaine à votre horaire ne vous a pas imposé d'effort surhumain et qu'en plus, vous avez amélioré votre rendement au travail... Voilà de quoi méditer en vue de la prochaine rentrée ! +

* Présidente de Vénatus Conseil (www.venatus.com)