

S A B I N E T O B B A C K

OUT OF OFFICE

TRAVAILLEURS ACHARNÉS :
PILOTES EN QUÊTE D'OXYGÈNE

Traduit du néerlandais, publié sous le titre *Out of office*, LannooCampus, 2019.

D/2020/45/179 – ISBN 978 94 014 6885 5 – NUR 800

MAQUETTE DE COUVERTURE Peer De Maeyer
MISE EN PAGES Bananas.net

© Sabine Tobback et les Éditions Lannoo sa Tielt, 2020.

LannooCampus fait partie de la division livres et multimédia des Éditions Lannoo sa.

Tous droits réservés.

Cet ouvrage ne peut être reproduit, même partiellement, sous quelque forme que ce soit (photocopie, duplicateur, microfilm ou tout autre procédé analogique ou numérique) sans une autorisation écrite de l'éditeur.

Éditions LannooCampus
Vaartkom 41 bte 01.02
3000 Louvain
Belgique
www.lannoocampus.be

Boîte postale 23202
1100 DS Amsterdam
Pays-Bas
www.lannoocampus.nl

TABLE DES MATIÈRES

Partie 1

DUR, PLUS DUR, LE PLUS DUR

Es-tu un travailleur acharné ?

Qu'est-ce que travailler (trop) dur ?

Quand est-ce que tu travailles trop dur ?

You too ?

Pourquoi travailles-tu dur ?

De quel type es-tu ?

Te connais-tu ?

Conscient ou inconscient

Formation 1 : voler avec la jet-set

#NeverNotWorking

En quête de promotion

Ton propre kérosène ?

Formation 2 : attention aux engagements

Règles non négociables

Devoir ou plus

Saboteur interne

Formation 3 : réflexion de pouvoir

Débranche le pilote automatique

Brouilleur ou générateur

Réactif ou proactif

Formation 4 : saut en parachute

The sky is the limit

La peur du saut

Mirages dans le désert

Recherche : destination de rêve

Quelle est ta durée de vol ?
La destinée de vie sur le radar
Ready for take-off

Partie 2

TRAVAILLER DUR AVEC LES SEPT COURANTS-JETS

1 Temps : tout sur les horaires de vol

Quatre continents de vie
Linéaire ou circulaire
À faire ou fait

2 Déléguer : qui est dans ton escadron ?

Pourquoi ne délègues-tu pas ?
Répartition des tâches en neuf étapes
Feed-back en boucle

3 Communiquer : this is your captain speaking

Braintalk
Au diable le brouillard
Dr. No

4 Confiance : voler léger

Réflexe de contrôle
Leçons de lâcher-prise
Cesse de ruminer

5 Check-up corporel : une escale

Concentration dans le cockpit
Vol de nuit ou repos de nuit
Catering rapide ou durable

6 Profiter : agréable vol !

Business or pleasure
Objectif de travail atteint
Applaudissements pour le pilote

7 Persévérer : les pilotes qui ont une mission

Aïe, vieille échappatoire

Mayday

Pluie et orages

Conseils en or du bureau de direction

Hommage à mon papa

Remerciements

Ma biographie

Pour faciliter la lisibilité, je parle du collaborateur, de l'entrepreneur, du dirigeant ou du gestionnaire au masculin (il et lui).

Papa,

*Tu as été le premier travailleur acharné que j'ai
connu dans mon existence. Beaucoup d'autres ont
suivi. Le chemin est jonché d'embûches,
comme ils disent.*

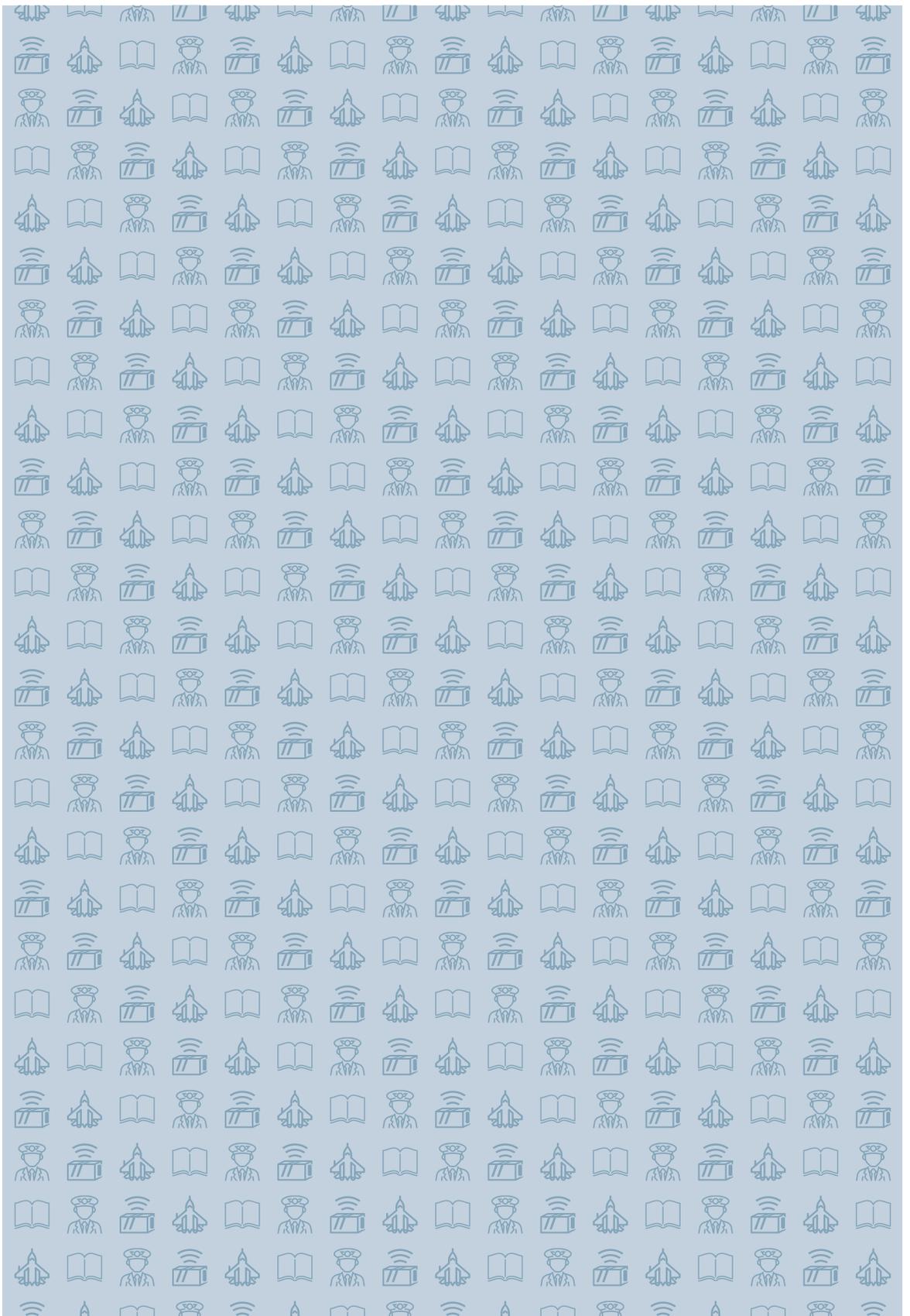
Tu me manques.

PARTIE 1

DUR,
PLUS DUR,
LE PLUS DUR

TE B T N S D N B

B T N S D N B'



« Icare a été séduit par sa propre force. Il s'est fabriqué des ailes de plumes et de cire pour voler. Mais en s'approchant trop près du soleil, la cire qui maintenait les plumes a fondu. Icare est tombé dans la mer et s'est noyé. »

Tu commences la lecture de *Out of Office*. Le titre, probablement, t'a attiré, car tu n'es pas souvent « out of office ». Ou alors tu es « out of office », mais tu continues à gérer tes mails. Avoue-le, travailler dur peut être agréable, cela donne un coup de fouet et surtout beaucoup de satisfaction. Des travailleurs acharnés, tu en trouves partout. La plupart du temps, tu les reconnais de loin et ils te reconnaissent. Ce ne sont pas les cernes sous tes yeux qui te trahissent, mais ton regard et ta détermination. Si tout le monde travaillait aussi dur que toi, le monde évoluerait vraiment.

Ton travail acharné te permet de progresser. Du moins, il t'a déjà beaucoup apporté. Ta carrière connaît un parcours intéressant. Les autres t'admirent. Ta vigueur te rend fier et te plaît, au point que ton travail est souvent la première et la dernière pensée de ta journée. Peut-être est-ce dû à ton sens du devoir ou à ta passion, mais le fait est que tu ne t'arrêtes jamais. Tu es constamment attelé à l'une ou l'autre activité. Tu dormiras plus tard quand tu seras mort, n'est-ce pas ? Travailler dur est ton oxygène et t'achemine vers le sommet. Mais que se passe-t-il lorsque tu inhales trop d'oxygène ? Tu l'as déjà remarqué, il t'arrive d'hyperventiler. Tu es alors dans le rouge et n'obtiens plus que des effets indésirables.

Le travailleur acharné proteste-t-il en toi ? Veux-tu déjà fermer le livre après avoir lu ces premiers mots ? « Pas un nouveau livre sur le burn-out ! », penses-tu peut-être. Non, ce livre ne traitera pas du burn-out. Ou, qui sait, d'autres pensées te passent par la tête : « L'auteure aurait-elle le culot de me dire ce que je dois faire ou pas ? » ou « Je dois bien travailler dur pour ma famille, car ainsi je garantis l'avenir de mes enfants. » Mon conseil ? Lis la suite. Mon livre n'est pas arrivé par hasard entre tes mains. Peut-être que la lecture de ce livre

protégera ta vie, ta relation et ta carrière. Ton avenir, ta famille et tes amis te remercient déjà de poursuivre ta lecture.

Précisons immédiatement certaines choses.

- Premièrement : il n'est pas du tout dans mon intention de te convaincre de travailler moins dur, ce n'est pas dans ta nature. Au cours de mes 13.235 heures de leadership coaching, je n'ai jamais demandé à un coaché de travailler moins. Dans ce livre, je ne te dirai pas non plus combien d'heures tu peux travailler par jour, par semaine, par année et dans une vie. Après avoir lu ce livre, tu comprendras cela par toi-même de manière franche et honnête. Tu feras tes choix chaque jour et à chaque heure.
- Deuxièmement : je suis une travailleuse acharnée, tout comme toi. Je (re)connais facilement les travailleurs acharnés, car j'en suis une moi-même. Le travail acharné est en moi. J'ai grandi dans une entreprise familiale ayant des activités en Europe, au Moyen-Orient et en Afrique. Nous avons tous retroussé nos manches. Le travail acharné, l'autogestion, l'autonomie, la pression des résultats et l'indépendance sont pour ma sœur et moi inscrits dans nos gènes. Après de nombreuses années de déni, j'ose enfin l'admettre : j'aime le travail acharné.

Jusqu'aujourd'hui, j'ai été une bosseuse, toujours prête pour entreprendre le mile supplémentaire. Ceci dit, je suis consciente des dangers du travailler dur. Le travail acharné n'est pas une maladie, mais il peut te rendre malade. Mon père, qui a toujours beaucoup travaillé, est décédé à l'âge de 67 ans, après une longue bataille contre le cancer. Ce qui me frappe le plus, c'est qu'il est décédé trop tôt parce qu'il n'était pas conscient des conséquences possibles de l'excès de travail. Se priver de sommeil à cause du temps de travail excessif augmente les risques de cancer.

Le travail acharné est statistiquement lié à d'autres causes de mortalité : les maladies cardiovasculaires. Je me réfère à l'article de Thomas Van Dijk, publié dans le journal *De Standaard*, dans lequel il interviewe Töres Theorell, épidémiologiste du Stress Research Institute à l'Université de Stockholm. Theorell a collaboré à une vaste étude visant à établir un lien entre le nombre d'heures travaillées par semaine et le risque de maladie cardiovasculaire. Selon l'analyse, une personne qui travaille plus de 55 heures par semaine pendant cinq

ans a environ 30 % de risques de subir un accident vasculaire cérébral (AVC) par rapport à une personne qui travaille entre 35 et 40 heures par semaine.

Ayant cela à l'esprit, je me permets de te demander : es-tu conscient de l'intensité de ton travail ? Est-ce ton choix ou agis-tu inconsciemment ? Connais-tu les sacrifices que tu as consentis ? Et quels sacrifices es-tu prêt à faire en échange de ton dur labeur ? Dans cette première partie, je t'aide à lever le pied.

S'interrompre est probablement une tâche ardue pour toi. Tu travailles beaucoup parce que tu veux réussir, quelle que soit l'interprétation que tu t'en donnes. Des mots comme efficacité, rentabilité et qualité sont des motivations importantes. Tu veux être rapide, actif et contrôler. Tu aimes agir. Plus les activités se suivent rapidement, mieux c'est. S'interrompre ou s'arrêter, c'est comme reculer, pour toi qui travailles avec passion et détermination. Tu n'as pas le temps, pas l'envie ni l'énergie pour t'arrêter. Qu'est-ce que cela peut t'apporter de souffler un peu ? Plus que tu ne le penses.

Es-tu un travailleur acharné ?

Si tu travailles dix heures par jour, travailles-tu beaucoup ? Et qu'est-ce que trop travailler ? Trop c'est trop, mais où placer la limite ? Quand est-ce que c'est bien ? Et quand c'est bien, est-ce que c'est assez bien ? Inconsciemment, je me suis posée ce genre de questions toute ma vie, des questions qui représentent une recherche infernale, pas seulement pour moi. Le travailleur acharné répond généralement : « Je ne m'arrête que lorsque c'est vraiment nécessaire, quand je suis au bout du rouleau. » Ou : « Parce que quelqu'un (mon partenaire, mon médecin, moi-même...) me le demande. »

Prenons une autre question dans un autre contexte. Quand une personne boit-elle trop d'alcool ? Est-ce lorsqu'elle en boit quotidiennement ? ou lorsqu'elle boit des boissons fortes ? ou quand sa consommation s'accompagne de problèmes de santé ? Selon la personne à qui tu poses la question, tu obtiendras des réponses différentes. Pour le corps médical, un homme/une femme est à l'abri des risques lorsqu'il/elle boit jusqu'à 21/15 verres (standards) par semaine – avec la condition de ne pas consommer d'alcool au moins un jour par semaine.

Alors que le monde médical définit assez clairement les limites quant à la consommation d'alcool, savoir quand le travail est nocif pour la santé reste un mystère. Tu peux toutefois déduire que tu travailles plus que ce qui est bon pour toi à partir de remarques faites par ton partenaire, tes enfants, tes amis ou ton responsable. Par exemple : « Quand donc arrêtes-tu de travailler ? », « Maman travaille trop », « Ah, mon pote, tu sors un peu ? » ou « Prends un jour de congé, tu en as bien besoin. »

« Oui, Sabine, mais c'est quoi travailler trop dur ? », me diras-tu. « Et où dois-je placer la limite entre travailler dur et travailler trop dur ? » Bien vu. Pour ces deux questions, je te dois une réponse.

Qu'est-ce que travailler (trop) dur ?

Commençons par la première question : qu'est-ce que travailler dur ou de manière acharnée ? En d'autres mots : quand travailles-tu trop ? En tant que coach, j'utilise une limite de 1.000 kilomètres. Pourquoi 1.000 kilomètres à l'heure ?

Je compare les travailleurs acharnés avec les pilotes de chasse. Si tu travailles à plus de 1.000 km/heure, tu n'es plus un pilote de ligne, mais un pilote de chasse aux commandes d'un avion à réaction. Tu voyages dans une classe différente, tu consommes davantage de carburant et tu as besoin de formations supplémentaires. Les pilotes de chasse appartiennent à une « élite », ils subissent des tests médicaux, veillent sur leur nuit de sommeil, à la qualité de leurs communications, etc.

Mesurer, c'est savoir. Mon indicateur pour les travailleurs acharnés compte 40 critères. Grâce à ces critères, tu peux déterminer de manière chiffrée si tu es un travailleur acharné. Réponds aux questions et vérifie si tu dépasses la limite de 1.000 kilomètres. Les chiffres t'aideront à ouvrir les yeux et te donneront une idée de ce qu'est un rythme normal de travail.

Indique spontanément une croix dans la case qui te correspond le plus. Fais-toi plaisir et réponds le plus honnêtement possible, il n'y a pas de mauvaises réponses. On récolte ce que l'on sème. Ou : *shit in, shit out*.

INDICATEUR DE TRAVAIL ACHARNÉ	JAMAIS	PARFOIS	SOUVENT	TOUJOURS
1. Le travail t'attire-t-il généralement plus que de rester à ne rien faire et à te reposer ?				
2. Aimes-tu l'action au travail (la journée passe vite et tu as plein de choses en tête) ?				
3. Fais-tu parfois, juste par dévouement au travail, des tâches que tu n'aimes vraiment pas faire ?				
4. As-tu des difficultés à dire non ?				
5. Travailles-tu au lit ? Les week-ends ? Durant les vacances ?				
6. Es-tu pressé et travailles-tu contre la montre ?				
7. Travailles-tu jusqu'aux petites heures ou même toute la nuit si c'est nécessaire ?				

8.	Acceptes-tu plus de travail que ce que tu dois réellement faire ?				
9.	Évites-tu les moments de proximité avec les autres et avec toi-même ?				
10.	Résistes-tu à la fatigue et vas-tu jusqu'à l'épuisement ?				
11.	Utilises-tu des stimulants (alcool, tabac, médicaments, etc.) pour prolonger tes journées de travail ?				
12.	Prends-tu en main des tâches parce que tu as peur que d'autres ne sachent pas les exécuter (ou les exécutent moins rapidement) ?				
13.	Sous-estimes-tu le temps qu'il te faut pour exécuter un travail ?				
14.	Te retranches-tu dans le travail pour ne pas penser à d'autres éléments de ta vie (chagrin, peur, relations, souffrance...) ?				
15.	Réagis-tu avec impatience si les gens ne font pas leur travail ou ne le font pas bien ou ne le font pas à temps ?				
16.	Cela t'énerve-t-il de travailler avec des personnes qui tournent autour du pot ?				
17.	As-tu peur que les autres te punissent si tu ne travailles pas assidûment ?				
18.	T'énerves-tu si tu ne maîtrises pas la situation ?				
19.	Parles-tu souvent en utilisant le verbe « devoir » ?				
20.	As-tu peur du rejet, de la critique, de l'échec et/ou des erreurs ?				
21.	Veux-tu faire tes preuves et laisser quelque chose derrière toi ?				
22.	Essaies-tu d'en faire plus avec le multitâche (en exécutant plusieurs tâches simultanément) ?				
23.	T'énerves-tu lorsque des gens te demandent de cesser de travailler ?				
24.	Tes longues journées de travail ont-elles déjà entraîné des problèmes de santé ?				
25.	Tes longues journées de travail ont-elles déjà causé des problèmes au sein de ton couple ?				
26.	Penses-tu à ton travail ou à d'autres tâches que tu dois encore accomplir en conduisant, en parlant, en écoutant, en t'endormant ?				
27.	Est-ce que tu te réveilles la nuit à cause du travail ?				
28.	Te sens-tu énervé lorsque tu dois attendre quelque chose ou quelqu'un ou si tu n'as rien à faire ? Tournes-tu en rond en attendant ?				

29. As-tu le sentiment d'être esclave de tes e-mails, de ton ordinateur ou d'autres technologies ?				
30. Trouves-tu le résultat plus important que le processus de travail lui-même ?				
31. Passes-tu beaucoup de temps à planifier et à déterminer tes futurs projets ?				
32. As-tu des difficultés à trouver un équilibre entre ton travail et ta vie privée ?				
33. As-tu déjà reçu des commentaires d'autres personnes au niveau d'un travail acharné ?				
34. Trouves-tu important de connaître le résultat de ton travail ?				
35. Travailles-tu plus longtemps que tes collègues ?				
36. Est-ce qu'il t'est difficile à te pardonner tes propres erreurs ?				
37. Acceptes-tu de nouveaux projets même si tu ne connais pas d'avance tous les éléments ?				
38. Es-tu irrité si d'autres ne satisfont pas à tes normes ?				
39. Ça ne va jamais assez vite pour toi ?				
40. Es-tu très passionné ?				
NOMBRE TOTAL DE CROIX				
	x1	x10	x50	x100
TOTAL				
TOTAL FINAL				

Compte le nombre de croix par colonne et inscris le résultat dans la case « Nombre total de croix ». Multiplie ton score dans chaque colonne et en additionnant le tout tu obtiendras ton total final. Découvre ainsi en fonction de tes points ta vitesse. Par exemple, 100 points représentent 100 km/heure.

- **Jusqu'à 399 km/heure** : travailler de manière acharnée n'est pas un problème pour toi. Assure-toi de ne pas sous-estimer ton travail, autrement dit sois sûr d'évaluer justement tes efforts.
- **De 400 km/heure à 999 km/heure** : tu atteins la limite du travail acharné dans une ou plusieurs situations spécifiques. Pour autant que tu puisses ralentir ou te modérer, ta vitesse reste acceptable. Attention toutefois : l'indicateur de travail acharné ne te donne qu'une

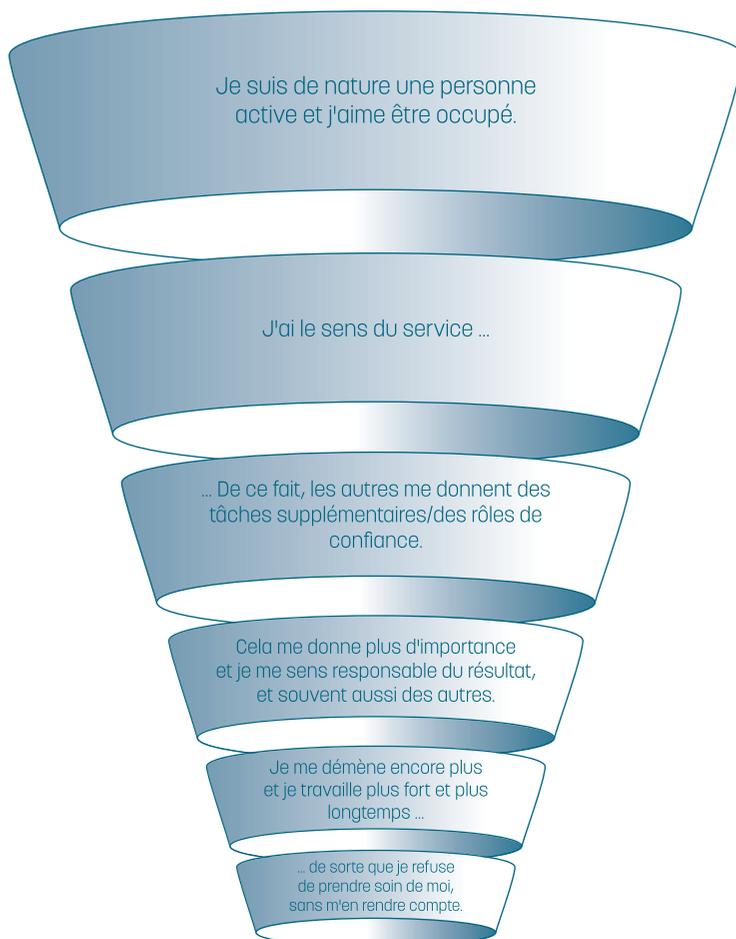
indication, beaucoup peut dépendre de la gradation. Par exemple, si tu travailles toujours plus que tes collègues, la question est de savoir combien de temps tu travailles en plus. Travailles-tu chaque jour quatre heures de plus que tes collègues, dans ce cas, ta vitesse est supérieure à une situation où tu travaillerais deux heures de plus par jour. Prends en compte cette considération pour déterminer ta vitesse dans cet indicateur.

- **De 1.000 km/heure à 1.999 km/heure** : tu flirtes avec la limite du travail acharné, en restant tantôt en dessous et tantôt au-dessus.
- **De 2.000 km/heure à 3.999 km/heure** : tu es au-delà de la limite du travail acharné. Tu travailles énormément à certains moments, dans différentes circonstances ou durant de longues périodes.
- **4.000 km/heure** : tu vas à la dérive et ta santé est en grave danger.

Nous arrivons ainsi à la deuxième question : quelle est la différence entre travailler dur et trop dur ? Les travailleurs acharnés travaillent beaucoup, oui, mais il est rare que nous pensions que nous travaillons trop. Les arguments que nous utilisons ? « Oui, je bosse beaucoup, mais ce n'est pas vraiment très dur ! » Ou « Je sais que je travaille beaucoup, mais je ne m'épuise pas, je ne subis pas, je ne flanche pas. » Ou peut-être penses-tu aussi : « Mais allez, Sabine, ce n'est pas un crime ! Il y a quand même des cas plus graves que le mien ! » Nous pensons tous que travailler trop dur est réservé aux idiots. Douche froide : à partir du moment où tu dépasses la limite des 1.000 kilomètres, tu travailles trop dur. Une limite est une limite.

Permetts-moi d'illustrer ce principe par un exemple. Un jour, après un coaching, j'écoute ma boîte vocale et un message de la zone de police de Waasland m'informe que j'ai commis un excès de vitesse et que je dois les contacter. Je panique, car j'ai probablement roulé beaucoup trop vite. Immédiatement, des scénarios de catastrophe me viennent à l'esprit. J'appelle directement et vérifie ma vitesse. La réponse : « 51 kilomètres à l'heure dans une zone 50 : rectifiez ! » J'éclate alors de rire – réaction à la fois de soulagement et de frustration – et je demande avec fermeté : « Pourquoi tous ces chichis, je n'ai quand même pas conduit trop vite ? » La réponse m'est donnée brièvement : « Si nous raisonnons tous comme vous, personne ne conduit trop vite, madame. » Elle avait raison : il faut bien définir une limite quelque part.

Reconnaissons-le. On se trouve toujours des excuses pour dépasser la limite d'une minute, d'une heure, d'un jour ou d'une semaine. Par exemple, ce jour où tu as décidé de t'arrêter plus tôt, il y a eu un mail important en dernière minute. Tu as réfléchi et tu t'es dit : « Bah, je vais y travailler un peu ! » Tu as jeté un œil à ta montre, il était déjà 19 heures. « Au moins, je ne serai pas dans les embouteillages ! Et puis, ce sera déjà ça de fait et j'aurai bien mérité mon week-end ! », as-tu pensé dans ton for intérieur. Sauf qu'à 19 heures, tu le sais bien, il y a encore des embouteillages (parfois même pire). Et que tu risques d'avoir une réponse à ton mail samedi matin. Bientôt, tu te trouveras dans un tunnel ou dans un tourbillon.



Les travailleurs acharnés se sentent souvent responsables de choses qui échappent à leur contrôle. Non seulement tu travailles dur, mais tu attires le travail et trouves toujours le moyen de t'en sortir. Tu recherches même et provoques ce genre de situation, en te créant toi-même du travail. Ma question est simple : dois-tu le faire ou veux-tu le faire ?

Dans une entreprise de vente au détail, je coache des employés du département IT. Tom, un des chefs de projet, me dit qu'il est débordé. Pendant la journée, il dépend de son agenda, de ses mails et réunions. Le soir, il est accaparé par son fils pour qui il rédige des résumés. Chaque soir, il passe au moins deux heures à établir des cartes mentales, des aperçus et des synthèses. Je le regarde d'un air interrogatif. « Mon fils a du mal à étudier et l'aider à réussir est quand même mon devoir en tant que père », répond Tom.
« Il n'y a rien de mal à ça, non ? »

Si tu choisis consciemment toutes les tâches de ton agenda, il n'y a pas de problème. Mais c'est rarement le cas. Les travailleurs acharnés finissent par se créer des habitudes, par prendre des responsabilités qui ne sont pas les leurs. Si d'autres nous en parlent, nous nous défendons ou nous attaquons.

Les travailleurs acharnés outrepassent les responsabilités et les limites. Le franchissement des limites dépend de la situation, de l'heure et de ton humeur. En un rien de temps, tu ne travailles plus huit heures par jour, mais douze. À nouveau, je peux te fournir une palette de réactions courantes : « Les autres le font aussi », « Avec un tel chef, il est impossible de travailler moins intensément », « Quand je consulte mes mails le week-end, je suis plus tranquille », ou même « Le travail excessif est une chose normale. » Désolée, mais je n'accepte aucune de ces excuses. Ni pour moi, ni pour mes coachés, ni pour toi. Rassure-toi, les excuses ou les échappatoires sont une réaction humaine. Nous souhaitons tous agir de manière sensée et juste. Bien souvent, nous continuons à agir sans nous poser de questions. En as-tu fini avec tes excuses ? Es-tu d'accord pour dire que trop dur est toujours trop dur ? Et qu'à partir du moment où tu travailles plus intensément, à la manière des pilotes de chasse, tu as besoin d'un entraînement plus pointu et performant ? D'accord ? Alors, alors on continue...

Quand est-ce que tu travailles trop ?

Tu es d'accord avec mon raisonnement concernant le travailleur acharné. Et pourtant, tu penses peut-être : « Sabine, selon ta définition, je travaille trop dur... et pourtant, je rentre tous les jours à la maison à 18 heures. Je ne travaille donc pas trop ? » Ou : « Oui, pendant la semaine je travaille dur, mais le week-end je ne lis jamais mes mails ! » Je ne peux qu'applaudir à ces deux actions, mais une fois que la limite des 1.000 kilomètres est atteinte, ce genre de compensations ne fait pas de toi un travailleur moins acharné. Au contraire, elles prouvent juste que tu es un bosseur. Ce que tu n'es pas, tu ne dois pas le compenser. Quand tu rentres à la maison pour te relaxer vraiment, on est d'accord. Mais si tu suis toujours les dernières actualités jusqu'aux petites heures, c'est perdu d'avance. Tout comme quand tu te montres très actif pendant le week-end dans des obligations familiales, des activités sportives et la vie sociale. Tu es dans un environnement différent, mais ton état d'esprit fait des heures supplémentaires.

L'acharnement au travail est généralement plus profond en toi que tu ne le penses. Tu penses souvent à ton travail ou tu étends ta philosophie spartiate à d'autres domaines.

Quand est-ce que tu travailles trop ? Faisons une deuxième enquête et examinons les aspects de ta vie qui ont été infectés par ton attitude de travailleur acharné. Place-toi sur un axe. Quand est-ce que tu penches à droite et quand ne penches-tu pas ? Habituellement, je demande à mes coachés de dessiner cet axe plusieurs fois, chaque fois avec une situation ou un environnement différent(e).

À la maison

Passif (40 km/heure)

Actif (400 km/heure)

Acharné (1.000 km/heure)



Au travail

Passif (40 km/heure)

Actif (400 km/heure)

Acharné (1.000 km/heure)



Mais tu peux être plus précis :

Réunion hebdomadaire de projet

Passif (40 km/heure)

Actif (400 km/heure)

Acharné (1.000 km/heure)



Comité de direction hebdomadaire

Passif (40 km/heure)

Actif (400 km/heure)

Acharné (1.000 km/heure)



Répondre aux mails quotidiennement

Passif (40 km/heure)

Actif (400 km/heure)

Acharné (1.000 km/heure)



Parfois tu travailles dur dans une seule situation, parfois tu travailles dur dans plusieurs situations et parfois tu dois vraiment rechercher des situations où tu n'es pas en « mode action ». Même ton temps libre est devenu un travail ardu.

Grâce à cet exercice, tu prends (plus) conscience de ton travail ardu et apprends à mieux reconnaître lorsque tu en fais trop. Lorsque tu travailles de temps à autre avec acharnement, il n'y a rien de mal si tu restes sous les 1.000 kilomètres à l'heure. Par contre, quand tu travailles dur très souvent, et surtout dans tous les secteurs, il y a quelque chose qui cloche. Chaque système a un temps de repos, un « point mort », comme dit mon compagnon français. Sais-tu que les avions de chasse font, selon leur type, le plein tous les 2.000 kilomètres ? Ils vont vite, oui, mais ils ont besoin d'un temps de repos tout comme ton cerveau et ton corps. Si tu ne te ménages pas une halte, tu perds ce que tu as construit. Chaque effort exige une décontraction. Ainsi, s'arrêter, c'est avancer deux fois plus vite.

L'exercice est une étape immédiate vers la découverte du type de travailleur acharné que tu es. Si tu ne travailles intensément qu'au boulot, tu travailles énormément parce que tout le monde travaille beaucoup. Travailler dur n'est pas ta nature. Si tu travailles dur constamment et dans tous les domaines,