

Au cours des prochaines pages, je vous propose un résumé utile de la version de trois heures de ma conférence riche en solutions, *Rien ne sert de courir, il faut partir à point!*

Croyez-le ou non, elle est aussi riche en rires! C'est mon rôle de faire passer un message aussi délicat avec humour!

La prémisse de cette conférence est qu'il est possible de se réaliser et de se dépasser avec aisance et équilibre. Voici la liste des thèmes présentés :

1. Avoir une direction claire
2. Travailler différemment
3. Changer notre façon de penser
4. Gérer son énergie, pas son temps
5. Prendre la responsabilité de son bien-être
6. Être vigilant
7. Demeurer passionné, mais pas zélé

« *Super! Très unique!* »

Yvan Dion, Desjardins

« *Exceptionnel!* »

Marcelle Lagacé, Postes Canada

« *Excellent communicateur!* »

Sébastien Courteau, CRTC

Marc André est un formateur agréé du Québec (1%)
Pour obtenir une soumission personnalisée, écrivez-nous à m@marcandremorel.com



**RIEN NE SERT
DE COURIR,
IL FAUT PARTIR
À POINT**

- CONFÉRENCE
- DEMI-JOURNÉE
- JOURNÉE COMPLÈTE

RIEN NE SERT DE COURIR, IL FAUT PARTIR À POINT

1. Avoir une direction claire

Les études ont révélé que jusqu'à 65 % de notre stress vient de notre manque de direction. La sommité incontestée sur le sujet du stress, Dr Hans Selye nous rappelait que « Pour demeurer en bonne santé, l'homme a besoin d'avoir un but qu'il puisse respecter et pour lequel il soit fier de travailler ».

2. Travailler différemment

- Débuter sa journée avec des Activités à Haut Rendement – loi 20-80
- Planifier son horaire à 60% maximum
- Bloquer des plages horaires vs avoir une liste perpétuelle « To Do List »
- Utilisez des leviers et déléguez à l'extérieur - Fiverr, UpWork, etc
- Apprenez à dire « non » - méthode sur ma chaîne Youtube
- Débutez réunions avec « Bonnes nouvelles » - 10 sec par participant
- Travaillez assis... debout... assis...
- Limitez le travail intellectuel concentré à 5h/jr
- Télé-travaillez - si vous pouvez

3. Changer notre façon de penser

- Ayez une attitude adoptant la métaphore d'un saule – souple et non-cassant, et non d'un chêne – rigide et cassant.
- Sachez que 96% de vos comportements sont dictés par votre inconscient – demeurez vigilant et persistant à remplacer une habitude, celle-ci prendra de 60 à 66 jours à être ancrée, question de créer un nouveau chemin neuropsychologique.

4. Gérer son énergie, pas son temps

Tous les plus grands dirigeants d'entreprises comme Gates ou Branson savent tous bien gérer leurs priorités. Cependant, ils possèdent avant tout une remarquable énergie et orientent leurs journées en fonction de leurs projets, pas de leur temps. Je vous propose la formule R.E.P.A.S. :

- **Respiration** – il s'agit de notre énergie vitale et nous utilisons que 10 à 20% de notre capacité pulmonaire.
- **Exercice** – la liste des avantages est longue (voir mon livre *De l'Énergie à vie!*), ne pas en faire est mortel.
- **Posture** – la bonne posture permet d'éviter les blessures et maux de dos, procure de l'énergie et donne plus de confiance grâce à une augmentation de la testostérone (25%) – hormone de la dominance – et de la réduction du cortisol (10%) – hormone du stress.
- **Alimentation** – Tout semble avoir été dit, mais il est important de rappeler que le tueur d'énergie au travail est le sucre – raffiné, boissons sucrées chaudes ou froides, pâtes, pain, patates, riz blanc, alcool.
- **Sommeil** – Garder l'œil devant ses écrans du matin au soir crée des sources de problèmes de sommeil additionnels – la lumière bleue dirigée directement sur le cerveau annonce qu'il est « jour » et bousille ainsi le cycle circadien.

RIEN NE SERT DE COURIR, IL FAUT PARTIR À POINT

5. Prendre la responsabilité de son bien-être

- Selon une étude, à peine 0,6% se disent heureux à la fin de leur vie.
- La plus grande étude (2014) jamais effectuée sur le bonheur démontre que nos actions – que nous contrôlons à 100% - contribuent à un facteur de 40% sur notre bonheur.

Voici deux choses que les gens qui ont les meilleures vies pratiquent :

- **Retrait psychologique.** La capacité de compartimenter, tourner la page, faire le vide mentalement, être totalement dans le moment présent lors de nos conversations, réunions et interactions.
- **Retrait physique.** Avoir la discipline de se retirer physiquement de son environnement (vacances, congés à l'extérieur sans les enfants, ne pas consulter ses courriels sur place – décrocher. S'ajoute le rituel de plusieurs qui mangent à leur espace de travail – 60% moins productifs et 5 fois plus susceptibles de souffrir d'épuisement.

6. Être vigilant

Voici quelques traits comportementaux et attitudes qui nourrissent le risque d'aller à l'encontre de ses projets de réalisation personnelle et professionnelle:

- Perfectionniste
- Attentes trop élevées
- Faible estime de soi
- Statut de victime - « *Oui mais* »
- Incongruence – un contraste de valeurs existe entre travailleur et emploi
- Déséquilibre entre ressources/pouvoir et responsabilité
- Consommation de cannabis et/ou alcool
- Sentiment d'être indispensable

7. Demeurer passionné, mais pas zélé

Voici les cinq étapes menant à l'épuisement et à la détresse psychologique. Une façon de s'autoévaluer, mais aussi d'avoir l'œil sur nos employés, collègues et amis.

- Perturbation des cycles du sommeil et de l'alimentation
- Adrénaline - sécrétée anormalement et abondamment
- Endorphines - relâchées suite au sentiment du devoir accompli (travail)
- Dépendance – à la décharge d'endorphines (pas au travail)
- Isolement – mange seul/e, évite les sorties, baisse la tête : danger!

« **Intéressant, motivant, accrocheur, concret et pertinent!** »

Emmanuelle Carpentier, Centre Jeunesse Emploi

« **Wow! Bons principes! Bonnes images pour comprendre!** »

Éric La Terreux, Ville de Montréal