

## CHAPITRE 1

# QUOI ? L'HYPERPERFORMANCE A-T-ELLE LE GOÛT DU BONHEUR ?

Le 27 juillet 2021, l'étoile montante de la gymnastique américaine s'effondre. Simone Biles décide soudainement de se retirer des épreuves par équipes aux Jeux olympiques de Tokyo. Ce jour-là, elle explique vouloir préserver sa santé mentale et libère la parole sur ce sujet. Aux Jeux olympiques de Paris en 2024, elle reviendra plus forte, avec quatre nouvelles médailles olympiques, dont trois titres.

**En France près d'une personne sur deux déclare être en souffrance psychologique au travail.** Il est donc essentiel de questionner ces notions de « carrière », « réussite », « addiction au travail et burn-out » et « santé mentale ». L'idée est d'apprendre à vous écouter pour atteindre des objectifs qui font sens pour vous, en respectant votre rythme.

## Qu'est-ce qu'une carrière et une vie réussie aujourd'hui ?

### ***L'un des plus grands regrets des personnes en fin de vie est d'avoir trop travaillé !***

Qu'est-ce que « faire carrière » aujourd'hui ? Avant, les personnes restaient très longtemps dans les entreprises (plus de dix ans en moyenne), mais France Travail estime que les jeunes actifs changeront treize à quinze fois d'emploi dans leur vie, soit tous les deux ans et demi. De même, de plus en plus de personnes changent d'activité, cumulent plusieurs emplois et alternent entre les missions en freelance et en contrat à durée indéterminée. Une carrière, ce n'est donc plus forcément une seule et unique activité avec une évolution de grade, mais la somme de plusieurs expériences enrichissantes. Une carrière n'est pas linéaire, et les évolutions du monde du travail offrent de nouvelles opportunités pour varier les activités.

**Aujourd'hui, une carrière n'est plus seulement une ascension hiérarchique.** C'est un parcours unique, façonné par nos passions et nos valeurs. La carrière moderne, c'est l'équilibre entre vies professionnelle et personnelle, la quête de sens et d'impact. Qui veut encore faire carrière ? Ceux qui aspirent à laisser une empreinte positive, à se réaliser pleinement.



*Si on devait lui donner un sens inspirant, la carrière aujourd'hui serait une aventure où chaque étape est une opportunité de grandir, d'apprendre et de contribuer à un monde meilleur.*

- **Qu'est-ce que réussir sa vie ?** Si la réponse est difficile, le livre *Les 5 Regrets des personnes en fin de vie* de Bronnie Ware aux éditions Trédaniel est éclairant sur ce qui semble important aux yeux de tous et qui parfois nous échappe. Cette infirmière en soins palliatifs a posé la question aux patients qu'elle a accompagnés, et voici leurs réponses :
1. Je regrette de ne pas avoir eu le courage de mener une vie en restant fidèle à moi-même, plutôt que la vie que les autres attendaient de moi.
  2. Je regrette d'avoir travaillé autant : peu de temps à consacrer à sa famille, courir après le temps, amasser beaucoup d'argent pour se valoriser, être pris dans le cercle vicieux des factures et de la charge familiale, être reconnu par ses réussites et ses biens.
  3. Je regrette de ne pas avoir eu le courage d'exprimer mes sentiments.
  4. Je regrette de ne pas être resté en contact avec mes amis.
  5. Je regrette de ne pas m'être permis d'être plus heureux.

Ce livre va vous permettre de prendre un peu de hauteur pour voir où vous en êtes et vous aider à ajuster vos priorités. Mon amie Élodie me confiait récemment : « *Pendant trop longtemps, j'ai placé ma foi dans le travail, dans les entreprises. J'ai été tellement déçue et vidée. Ma foi est précieuse, elle mérite une cible plus transcendante que le travail. Je suis responsable de choisir où mettre mon cœur. Aujourd'hui je travaille en ayant foi en l'humain, en sa capacité à se régénérer comme la terre. Cela m'invite à ralentir, à m'autoriser des temps de jachère pour être plus productive ensuite. J'ai foi en ma résilience et c'est bien plus doux pour moi.* »

De plus en plus de personnes ont de plus en plus de mal à décrocher de leur environnement professionnel. Nous allons explorer le phénomène de l'addiction au travail, ce que ce terme signifie, ses causes, ses conséquences et sa différence avec le burn-out.

## L'addiction au travail

L'addiction au travail n'est pas seulement une anecdote marginale ou une caractéristique de quelques individus exceptionnellement dévoués. Au contraire, c'est devenu un phénomène alarmant qui se répand à travers les industries et les professions (exploitants agricoles, cadres, artisans, commerçants et chefs d'entreprise), touchant des millions de personnes à travers le monde.

L'addiction au travail ou « workaholisme » se caractérise par un besoin compulsif et irrésistible de travailler, au détriment de sa santé, de ses relations sociales et de son bien-être général.

### ***Une addiction comme une autre ?***

Que ce soit un abus d'alcool, des troubles du comportement alimentaire, une consommation excessive de tabac, de drogues, d'Internet ou de travail, la dépendance se caractérise par :

1. Une pratique compulsive.
2. La nécessité d'augmenter graduellement les doses.
3. L'apparition d'un ensemble de troubles et symptômes à l'arrêt de la consommation ou à la cessation de l'activité.
4. La perte de contrôle de soi.

## CHAPITRE 3

# LA SOLUTION : L'ART DE CHOISIR SES PRIORITÉS

En tant que coach de dirigeants, j'aide les personnes à faire des choix en conscience. Souvent, je remarque que nous nous embarquons dans des habitudes sans avoir réfléchi à si cela nous convenait vraiment ou si nous pourrions avoir d'autres options.

Ce livre est l'occasion de prendre du recul sur nos modes de fonctionnement. Les nombreux témoignages recueillis permettent de trouver des miroirs par rapport à nos vies et de nous demander si ce que nous traversons est la meilleure option pour nous.

## Les quatre roues de la vie

### ***Trouver l'équilibre entre vie professionnelle et personnelle : le défi de notre époque***

Il est temps de remettre en question nos priorités et de redonner sa juste place au travail. Le travail est important, mais il ne doit pas être notre seule source de bonheur et d'épanouissement. Les loisirs, les passions, les relations sociales et la famille sont autant de sources de bonheur et d'épanouissement personnel. Alors, comment occuper notre temps de manière équilibrée ? Il n'y a pas de réponse unique, car chaque personne est différente.

**Attention :** l'objectif n'est pas de vous dégoûter du travail et de vous inciter à l'oisiveté ! Trop souvent, les articles et livres sur l'équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle ne sont pas assez motivants. J'ai l'impression qu'il faudrait lâcher l'ambition, voire arrêter de travailler pour être zen ! Ce n'est pas du tout mon propos.

**Il est essentiel d'avoir un projet professionnel qui ait du sens, qui nous permette de révéler nos talents et de contribuer à la société en fonction de qui nous sommes. Mais il est important de le faire de manière équilibrée,** sans se laisser engloutir par son projet professionnel. Car le travail ne doit pas être une fin en soi, mais un moyen de développer des compétences et de vivre une vie riche et épanouissante.

**Alors soyons passionnés, mais pas jusqu'à l'obsession. Soyons ambitieux, mais pas jusqu'à l'épuisement.**



### Questions de coach

La façon dont vous occupez et répartissez votre temps vous satisfait-elle complètement? Pensez-vous que vous n'avez pas d'autres choix? Est-ce vraiment vrai? Pouvez-vous penser à un contre-exemple?

## L'équilibre vie pro/vie perso : les quatre roues de la vie<sup>14</sup>

Pour réussir sa carrière sans rater sa vie, il est important de trouver un équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle. Imaginez votre vie comme une voiture avec quatre roues : **Bullshit Job** : comment donner du sens à votre travail et éviter l'effet *bullshit* (sans impact)?

- **Crazy Love** : comment vous aimer et aimer sagement vos proches? Comment consacrer le juste temps aux personnes qui comptent pour vous?
- **Big Body** : comment prendre *soin* de votre corps et de votre santé en général? *Big* fait ici référence au surpoids en tant que problème de santé et non jugement de valeur. Une étude américaine<sup>15</sup> met en évidence que les personnes qui travaillent quarante heures ou plus par semaine présentent un risque augmenté d'être en situation d'obé-

---

14. Je propose ces appellations en anglais en faisant référence à des expressions connues : *Bullshit Job* est le titre du livre de David Graeber qui questionne le sens au travail, *Crazy Stupid Love* est le titre d'un film sur les relations humaines, « *Big Body* » est inspiré du livre *The Big Body Book* de Simon Abbott, et « *Wild Spirituality* » s'inspire de l'excellent documentaire Netflix sur les dérivés du gourou indien Osho *Wild Wild Country*. J'aime ces appellations avec un mot barré, car cela indique que, dans chaque domaine, un excès peut amener à un accident de vie, d'où l'importance d'équilibrer en conscience vos roues et d'ajuster votre trajectoire.

15. Doermann, C., Oancea, SC. & Selya, A. « *The association between hours spent at work and obesity status : results from NHANES 2015 to 2016* ». *American Journal of Health Promotion*, 2020, doi : 10.1177/0890117119897189.

sité à cause de la sédentarité et des plats industriels. Selon l'Organisation mondiale de la santé, une personne sur huit était obèse en 2022 dans le monde. Prendre soin de votre santé (nutrition, sport, sommeil) est essentiel pour préserver votre énergie vitale.

- **Wild Spirituality** : comment développer des centres d'intérêt qui vous font grandir et vous apportent espoir et joie? Je nomme cette roue « spiritualité » au sens large du terme, c'est-à-dire les activités qui vous rapprochent de ce que vous êtes et vous font vous **sentir à votre place**. Par exemple, la pratique de la méditation, la marche consciente dans la nature, le temps consacré à l'art, le théâtre... Pour vous sentir bien, vous avez besoin de distinguer « Avoir – Faire – Être ». Il s'agit de dédier du temps à ressentir qui vous êtes et être apprécié pour vos qualités et non votre titre professionnel ou vos biens.



*Chaque roue doit être en bon état pour que la voiture avance.*

### Exercice d'autocoaching : évaluer et répartir votre temps

Pour mieux gérer votre temps et trouver un équilibre, essayez cet exercice d'autocoaching : **Évaluez votre semaine actuelle** : notez combien de temps vous consacrez à chaque roue de la vie (1. Bullshit Job. 2. Crazy Love. 3. Big Body. 4 Wild Spirituality).

Par exemple, sur sept jours, vous consacrez :

1. Bullshit Job : 80 % de temps à votre travail.
2. Crazy Love : 10 % de temps à vos proches.