



## Chapitre 1

# Je gère mon énergie grâce à mes trois batteries

Pour manager votre équipe avec efficacité, vous devez être en forme ! Si vous êtes en énergie, vous aurez la bonne posture relationnelle et transmettez votre « pêche » à vos collaborateurs. Pour cela, il est important de connaître le fonctionnement de l'énergie dans le corps humain qui repose non pas sur une seule batterie comme on le pense souvent mais sur trois !

Lors de coaching, j'ai accompagné des personnes qui commençaient la séance en me disant : « *Je travaille beaucoup en ce moment, je suis très fatigué, je ne me sens pas en énergie et je suis moins performant dans mon travail.* » Je partageais alors un concept capital utilisé dans le milieu sportif avec les athlètes de haut niveau, quelle que soit leur discipline : les trois batteries.

Vous remarquerez que la plupart du temps, un sportif, lorsqu'il a perdu un match, ne dit pas qu'il a été battu à cause d'un problème physique, mais que cela s'est passé dans sa tête. Les coachs sportifs ont donc mis en évidence que l'entraînement physique n'était pas la seule clé du succès et qu'il fallait que le sportif soit aussi au top au niveau mental et émotionnel. Sinon, gare aux blessures !

Kylian Mbappé sur Instagram : « *Rien ne te garantit que si tu es bon tu vas réussir car il te faut avant tout un mental à toute épreuve.* »

## Les trois batteries, de quoi s'agit-il ?

Tout corps humain fonctionne grâce à trois réservoirs d'énergie appelés batteries :

- Une batterie **mentale** (tête).
- Une batterie **émotionnelle** (cœur).
- Une batterie **physique** (corps).

C'est le niveau de charge de vos trois batteries qui détermine votre propre niveau d'énergie à un instant T.

Très important : ces trois batteries sont interconnectées et **l'énergie circule entre chaque** : si une batterie est déchargée et que les deux autres sont davantage chargées, elles alimenteront la batterie déchargée, mais elles se déchargeront.

Nous avons tous une batterie principale entre les trois, celle qui est la plus importante pour gérer sa propre énergie. Il faut donc la connaître et en prendre encore plus soin.

## Comment repérer le niveau de charge de mes batteries ?

Si votre **batterie mentale** est faible : vous avez du mal à travailler sur des dossiers ou sur des projets, à réfléchir, à penser, vous avez des pertes d'attention et potentiellement des maux de tête.

Si elle est forte, vous pouvez travailler longtemps, sans être fatigué, vous apprenez et vous retenez facilement, vous produisez des idées.

Si votre **batterie émotionnelle** est faible : vous pleurez facilement, vous êtes stressé, vous n'avez pas confiance en vous, vous vivez mal la pression, vous vous énervez vite, vous pouvez avoir des sautes d'humeur, vous avez davantage de peurs, vous perdez le sommeil.

Si elle est forte, vous gérez facilement vos émotions et votre stress, vous vous sentez bien avec vous-même, vous êtes en confiance pour vous développer, apprendre, créer, interagir avec les autres.

Si votre **batterie physique** est faible, vous vous sentez fatigué, vous vous blessez facilement. Vous développez des problèmes physiques comme une entorse, une tendinite, une migraine ou ressentez des douleurs quelque part dans votre corps sans raison médicale.

Si elle est forte, vous pouvez déplacer des montagnes !

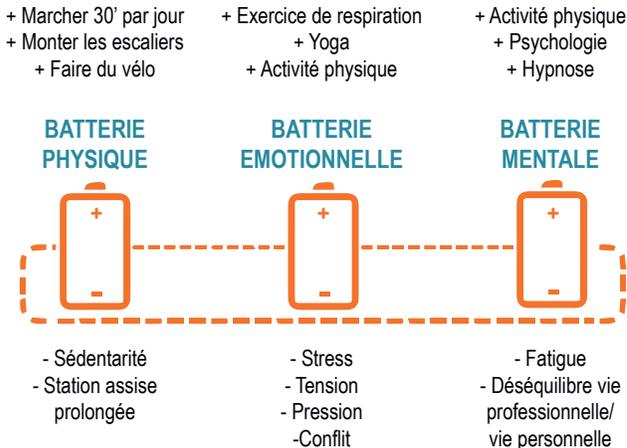
Votre niveau d'énergie est le plus souvent à la hauteur de votre batterie la moins chargée.

Si les trois batteries sont déchargées, c'est le **burn out**, l'épuisement. Et la moindre chose à faire ou le moindre rendez-vous devient un problème insurmontable.

### À titre d'illustration et d'exemples

En dessous des batteries, ce qui est indiqué en « - » correspond à ce qui peut décharger vos batteries.

Au-dessus des batteries, ce qui est indiqué en « + » correspond à ce qui peut charger vos batteries.



## Comment m'en servir ?

Il est important que vous sachiez :

- **Détecter les niveaux d'alerte** et mesurer le niveau de charge de chacune de vos batteries, notamment en cas de fatigue ou de baisse d'énergie, pour faire un bon état des lieux (écoute de votre corps, de votre cœur, de votre cerveau...), puis d'en tenir compte dans votre vie au quotidien.
- **Comment recharger chaque batterie**, notamment la batterie principale. Les solutions sont individuelles, chacun dispose de son

mode d'emploi de ressourcement et chacun est le seul maître des niveaux de ses batteries. En cas de baisse de charge de telle ou telle batterie, vous pouvez alors appliquer votre propre recette pour la recharger.

En rechargeant une batterie, vous rechargez donc les autres (cf. interconnexion expliquée ci-dessus).

Pendant la baisse de charge, il y a ponctuellement des signaux d'alertes, puis une phase de résistance avec des signaux plus réguliers. Très important, vous devez impérativement changer d'attitude ou de comportement pour stopper la décharge et pour les recharger. Sinon vos batteries vont continuer à se décharger et vous risquez à terme l'épuisement.

En général, quand on se sent fatigué, le mauvais réflexe est de continuer à se battre plutôt que de prendre du recul et de recharger les batteries. C'est le syndrome de **la TVA = Trop de Volonté Ajoutée**. Don Miguel Ruiz évoque ce sujet dans le 4<sup>e</sup> accord toltèque « Faites toujours de votre mieux » que vous retrouverez au chapitre 18. Il s'agit d'accepter son énergie du moment, d'accepter ses hauts et ses bas et d'ajuster ses objectifs en fonction du niveau de ses batteries.

Il faut veiller à ne pas arriver à une décharge complète d'une batterie, de la même façon qu'une batterie de voiture, si elle est déchargée, la voiture est en panne et c'est plus compliqué de la recharger.

Et enfin, si vous ne vous occupez pas d'une batterie, elle se décharge au détriment des deux autres !

## Quelles sont les sources d'énergie potentielles ?

Les chercheurs ont mis en évidence sept éléments majeurs pour recharger ses batteries. Chacun y mettra l'ordre de priorité en fonction de son propre fonctionnement.

- Le sommeil.
- Une alimentation saine.
- Une activité physique régulière.
- Les contacts sociaux, les relations amicales.
- Les satisfactions psychiques (réalisation de soi, de ses objectifs...), voir le verre à moitié plein, la pensée positive.

- La détente, faire une pause, les breaks, les vacances.
- L'humour, le rire.

***Je gère mon énergie***

- **Déterminez votre batterie majeure**, celle qui vous donne le plus d'énergie, puis la deuxième, puis la troisième :

1. Ma batterie la plus importante :

.....  
.....

2. Ma batterie importante :

.....  
.....

3. Ma batterie la moins importante :

.....

- **Notez de 1 à 10** le niveau actuel de charge de vos batteries :

1. Ma batterie physique :

2. Ma batterie mentale :

3. Ma batterie émotionnelle :

Qu'en déduisez-vous sur votre niveau d'énergie actuel ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- **Déterminez entre trois et cinq actions** personnelles qui déchargent chacune de vos trois batteries et entre trois et cinq actions qui les rechargent :

1. Ma batterie la plus importante est :

Les cinq actions qui la rechargent :

- 
- 
- 
- 
- 

Les cinq actions qui la déchargent :

- 
- 
- 
- 
- 

2. Ma batterie importante est :

Les cinq actions qui la rechargent :

- 
- 
- 
- 
- 

Les cinq actions qui la déchargent :

- 
- 
- 
- 
-

3. Ma batterie la moins importante est :

Les cinq actions qui la rechargent :

- 
- 
- 
- 
- 

Les cinq actions qui la déchargent :

- 
- 
- 
- 
- 

- **Notez les trois signaux d'alerte** de baisse d'énergie pour chacune de vos batteries :

1. Ma batterie physique :

- 
- 
- 

2. Ma batterie mentale :

- 
- 
- 

3. Ma batterie émotionnelle :

- 
- 
- 

Gardez précieusement ces réponses et pratiquez-les quand vous ressentez une baisse d'énergie.

Terminons ce chapitre par une citation de Gérard Mulliez concernant l'équilibre de vie et donc l'énergie de chacun : « *Dans la vie, vous devez*

*avoir une passion. Si vous n'en avez pas, vous prenez un de vos centres d'intérêt et vous en faites une passion. »*

### **Lien avec les autres chapitres**

- Je manage avec les cinq lois du Vivant, chapitre 12.
- Je communique sans violence, c'est mieux ! chapitre 15.
- Je suis exemplaire grâce aux accords toltèques, chapitre 18.

### **Pour aller plus loin**

*L'athlète d'entreprise*, Alain Goudsmet, aux éditions Kluwer.