

Février 2015

« La santé avant toute chose: comment prêtons-nous attention à ce bien si précieux dans nos vies professionnelles ? »

Cette année toute neuve a déjà fait parler d'elle : les événements vécus début janvier ont amené beaucoup d'entre nous à affirmer ce qui compte pour eux et ce qu'ils sont prêts à défendre.

Pour ma part, aujourd'hui plus que jamais, j'ai besoin de revenir à l'essentiel : la santé. D'ailleurs, la plupart des vœux que j'ai reçus, commençait ou finissait par « la santé avant toute chose !! » Cela m'amène à nous poser la question suivante ? Est-ce que nous prêtons attention aussi bien que cela à ce bien si précieux ? Bien qu'on l'évoque rarement dans le milieu professionnel, le corps y est souverain comme ailleurs. Aussi en cette (presqu'encore) période de vœux, ai-je envie de vous souhaiter de jouir d'une santé physique et morale qui vous permette de mener l'allure qui est la vôtre.

Pour moi, c'est plus qu'un vœu, c'est une résolution, la seule pour 2015. Car on sait bien que ce cadeau sans prix, la santé, devient, avec les années, une question de prévention. Prendre soin de soi...pas facile dans des contextes professionnels qui nous pressent sans cesse à avoir des résultats au plus vite.

Rencontrant il y a quelques jours une amie qui vient de retrouver une mission professionnelle après plusieurs années de galère, elle me raconte sa vie : des journées entières en réunion, des soirées et des fins de semaine à répondre aux courriels, à « produire »... Combien de temps va-t-elle tenir ainsi ?

Quelles sont ses bonnes et mauvaises raisons pour conserver un rythme qui ne respecte pas l'équilibre nécessaire à toute santé : se sentir redevable vis-à-vis de son patron qui lui fait confiance, le besoin de se prouver qu'elle est légitime, le délai de la période d'essai...Je m'inquiète pour elle, elle qui pourrait être l'un d'entre nous lorsque les enjeux professionnels prennent le pas sur celui de notre santé.

Chacun doit trouver sa réponse et je vous laisse là-dessus : Où placez-vous votre santé dans vos choix de vie? Que faites-vous pour ajuster votre agenda à ce que vous ressentez de votre résistance, des signes récurrents de votre fatigue ? Et quelle est votre tolérance avec les limites physiques et morales de vos collaborateurs et comment, depuis votre place de manager, y répondez-vous.

Surtout, n'oubliez pas d'imaginer le meilleur !