

BRIGITTE BAYARDELLE JESSICA HARNOIS

Préface de Guillaume Dulude

TÊTE
CULTIVER L'ÉQUILIBRE :
CŒUR
LA CLÉ DU SUCCÈS
CORPS

Chapitre 1

La tête

Quand l'esprit reconnaît la vérité, une ampoule invisible semblable aux bulles des bandes dessinées s'allume dans le cerveau. Nous avons alors trouvé la solution à un casse-tête. «Ah bon! pensons-nous. Je comprends. C'est l'évidence même!» Toutes les pièces du puzzle tombent en place. Tout s'explique. Tout est logique³.

Une des premières notions importantes à comprendre en ce qui concerne la tête, c'est que nous sommes programmés dès notre naissance en fonction des apprentissages qu'on nous a transmis. Tout est une question d'éducation. Si vous avez appris que, pour être heureux, vous devez être riche, il se peut que toute votre vie soit consacrée uniquement au travail au détriment des autres sphères; si on vous a toujours dit que, pour avoir de la valeur aux yeux de vos proches, vous devez occuper un poste d'ingénieur, de médecin ou de comptable, il se peut que vous ayez mis de côté des choix et des projets plus en phase avec vos réelles aspirations; si vous avez appris qu'il fallait être toujours gentil, vous aurez peut-être de la difficulté à poser et à communiquer vos limites

3. Martha Beck, *La voie de l'intégrité: le chemin vers soi*, Éditions Ariane, 2021.

et n'oserez pas exprimer ce que vous pensez, et ce, même si certaines situations sont inacceptables. Si vous avez appris à cacher vos émotions car on vous a toujours affirmé que les exprimer était un signe de faiblesse, il se peut que vous réprimiez vos émotions lorsqu'elles sont douloureuses. À ce sujet, le Dr Russ Harris, médecin et psychothérapeute, écrivait: «Votre point de vue sur l'expression de ces émotions est largement influencé par la manière dont vous avez été programmé dans l'enfance⁴.» Si vos parents vous disaient, par exemple, «Sois un homme!» ou «Secoue-toi, tu n'es qu'une poupée!» alors que vous étiez en pleurs, il se peut que vous soyez plus enclin à réprimer vos émotions.

Au fil des expériences, nous apprenons à départager ce qui nous convient à nous de ce qui nous a été inculqué pour répondre aux attentes des autres. Il faut donc nous «déprogrammer», déterminer ce que nous souhaitons pour nous et non pas agir selon ce que les autres attendent de nous. Pas tout à fait simple, c'est vrai.

Dans son livre *Think Again: The Power of Knowing What You Don't Know*⁵, le psychologue organisationnel Adam Grant explique bien ce qui se passe en nous lorsque nous devons faire face à des idées différentes des nôtres. Deux processus distincts se passent en fonction de l'importance que nous y attachons. En ce qui a trait aux idées pour lesquelles nous accordons peu d'importance, la séquence d'émotions débute par la surprise («Vraiment?»), suivie par de la curiosité («Dis-m'en plus»), puis du ravissement («Wow!»). Et que se passe-t-il lorsque nos croyances profondes sont remises en question? Réfléchissez-y; la dernière fois qu'une personne a remis en question vos idées, comment avez-vous réagi? Étiez-vous ouvert et curieux d'en savoir plus ou avez-vous eu plutôt tendance à vous camper sur vos opinions et à vous refermer? Si c'est le cas, c'est une réaction commune que Grant explique ainsi: «C'est comme si nous avions un dictateur miniature dans nos têtes, contrôlant les faits qui défilent dans notre esprit [...]. Le terme en psychologie qui représente ce phénomène est l'ego totalitaire dont la fonction est d'écarter l'information

4. Russ Harris, *Le piège du bonheur*, Les Éditions de l'Homme, 2013.

5. Viking Publishing, 2021, p. 59.

menaçante.» L'ego totalitaire intervient donc pour protéger l'image que nous nous faisons de nous-mêmes et que nous souhaitons protéger. Nous avons trop peu appris à nous distancier de nos pensées (nous ne sommes pas nos opinions, nos pensées); au lieu de nous engager pleinement dans un dialogue, il se peut que notre mode réactif nous encourage à juger rapidement en fonction de ce que nous avons appris: «Il a tort, j'ai raison. La vie peut reprendre son cours normal.»

Sachant que nous sommes programmés, nous avons la possibilité de revisiter ce qui nous a été transmis et de nous questionner sur la direction que nous souhaitons prendre afin de maximiser notre potentiel et de vivre pleinement. Alors, par où commencer? Comment pouvons-nous devenir les créateurs de notre vie?

Rêvons un peu

Nous sommes des êtres capables de rêver et de nous projeter dans l'avenir; c'est d'ailleurs ce qui nous distingue des animaux. Lorsque nous rêvons, nous pensons à quelque chose qui peut devenir réalité. Nous avons, en tant qu'êtres humains, la capacité de créer, d'être les créateurs de notre vie.

Créer exige de ne pas nous laisser envahir par la peur. Si nos angoisses dominent nos pensées, alors qu'il n'y a probablement que 0,01 % de probabilité que notre scénario inquiétant se concrétise, nous risquons de demeurer tétanisés par la peur. Elle est si présente qu'elle devient notre principal frein et crée de l'inertie. D'où l'importance de reconnaître nos émotions et de trouver des stratégies pour qu'elles ne dominent pas nos actions. Nous y reviendrons un peu plus loin.

Comment alors utiliser notre tête, ou plus précisément notre cerveau si puissant, pour maximiser notre potentiel? Utilisons une analogie: les étapes d'un projet de construction d'une maison de rêve.

Un bon plan pour guider la réalisation de sa maison

Il est essentiel de rêver à notre maison, de la penser. Si j'escamote cette étape, je risque de devoir composer avec un projet qui ne correspond pas à mes besoins ou qui n'est pas à mon goût. Il faut réfléchir à la grandeur

idéale et à l'ambiance que j'aimerais y trouver, ainsi qu'aux détails qui feront d'elle une maison unique.

Ensuite, on doit la dessiner. Soit on le fera soi-même, soit on aura recours à l'expertise d'un architecte. Puis, on élaborera un plan de match. Pour accélérer la construction, on sera peut-être tenté de sauter quelques étapes. Toutefois, pour que la structure soit solide, il faut prioriser les fondations. Cela implique de se relever les manches, de creuser. Cette étape est difficile, certes, et peut être décourageante, mais c'est seulement une fois que la fondation sera montée et solide qu'on pourra ériger les murs.

La prochaine étape est la décoration de son chez-soi, celle qui rendra l'atmosphère accueillante, inspirante, ressourçante, ce qui peut prendre un certain temps et s'étirer si on a tendance à procrastiner. C'est généralement à ce moment-là qu'une certaine fatigue s'installe. Trop souvent, on ne finalise pas la décoration. On passe sa vie à habiter dans une maison à moitié terminée. On accepte la situation, même si on est insatisfait. Lentement mais sûrement, on s'habitue à cette déception...

Vous aurez compris l'analogie: nous devons d'abord prendre le temps de rêver pour nous créer une vie à notre image, et nous avons besoin d'un plan pour nous guider à travers les étapes à suivre. Il nous faut également chercher les ressources nécessaires si nous voulons avoir assez d'énergie et de temps pour être capables de réaliser notre rêve.

Si, dans cinq ans, nous sommes encore et toujours en train de construire notre maison, à en bâtir les fondations, que nous sommes submergés par toutes les tâches qu'il reste à réaliser, est-ce que c'est normal? Sûrement pas. Nous avons probablement un plan incomplet pour y arriver, ou peut-être pas la volonté de passer à une autre étape. Notre attention est parfois trop dispersée et nous manquons de concentration pour mener nos travaux en cours, étant trop occupés à courir sur un tapis roulant qui ne s'arrête jamais, sans réelle destination. Nous nous valorisons parfois et croyons à tort qu'être «dans le jus» signifie que nous sommes une personne importante et occupée; or, c'est souvent le signe d'une mauvaise gestion de soi. Se surmener n'est pas la clé pour réaliser ses rêves! En fait, lorsque nous sommes épuisés, nous perdons de vue notre vision globale – *the big picture*, comme disent nos amis anglophones. Ce n'est ni

normal ni sain de toujours être débordé et épuisé. S'il faut des moments pour dresser les murs et décorer, il faut aussi se créer des plages horaires pour relaxer et profiter de la vie. Apprenez à bien régénérer vos batteries.

Avant de vous doter d'outils pour vous bâtir un bon plan, apprenez à bien vous entourer et à gérer votre vie pour en profiter et non vous épuiser, et explorez tout d'abord ce qui sommeille au plus profond de vous. Prenez un moment pour y réfléchir, en silence, à l'abri des distractions et des interruptions.

À quoi rêvez-vous? Quelles sont vos aspirations? Et maintenant, plus spécifiquement, précisez vos souhaits, vos objectifs dans toutes les sphères: travail, santé, finances personnelles et relations. Écrivez⁶ ce qui vous vient en tête. Pensez à long terme, avec un horizon de cinq ou dix ans, afin de ne pas limiter l'ampleur de vos objectifs. Nous avons tendance à sous-estimer tout ce que nous pouvons accomplir en une décennie. Allez-y, à vos crayons!

Quel rôle avez-vous envie de jouer?

Poursuivez votre réflexion en répondant à ces trois questions, tirées d'une entrevue avec le psychologue Daniel Goleman, célèbre auteur du best-seller *L'intelligence émotionnelle*⁷:

1. Comment souhaitez-vous évoluer?
2. Quelle est votre vision de la vie?
3. Qui voulez-vous être? Quel leader souhaitez-vous être?

Si vous êtes un leader, cela ne fait pas de vous une «meilleure» personne qu'une autre, car tous les rôles sont importants dans une organisation ou une société. Le leader a une vision particulière et fait en sorte que les autres se mobilisent pour la réaliser. Si vous occupez un poste de gestion, sachez que les yeux des membres de l'équipe sont rivés sur

6. Comme décrit dans l'article scientifique de la D^{re} Gail Matthews, *The Impact of Commitment, Accountability, and Written Goals on Goal Achievement*, publié en 2007, les gens qui notent leurs objectifs sur une feuille de papier sont plus enclins à les réaliser.

7. Éditions J'ai lu, 2014.

vous. C'est vous qui montrez l'exemple. Quand ça va mal, c'est aussi vous qui êtes responsable de prendre les décisions difficiles et de les communiquer: annoncer les changements organisationnels, les suppressions de poste, etc. Votre rôle a un côté prestigieux, certes, mais comporte d'autres facettes moins glorieuses également. Le leader doit être prêt à y faire face le moment venu et disponible pour soutenir son équipe lorsqu'il y a tempête.

Demandez-vous maintenant si vous préférez être payé à l'avance pour le travail à accomplir ou plutôt en fonction des projets que vous arrivez à conclure. Quand vous choisissez d'être intrapreneur dans une organisation, vous recevez un salaire pour votre expertise et, en échange, vous «devez» des heures; lorsque vous êtes entrepreneur, «*You eat what you kill*» («Vous mangez ce que vous tuez»), c'est-à-dire que vous devez obtenir des contrats pour être payé en retour. Certaines personnes ne sont pas à l'aise avec la pression qui accompagne ce modèle: elles ressentent, par exemple, une pression financière et s'inquiètent au sujet des projets futurs incertains. Pour d'autres, cette pression est très motivante et les pousse à aller de l'avant. C'est d'ailleurs mon cas.

Peu importe votre choix, l'important est de trouver votre rôle, celui dans lequel vous vous sentez bien. Aucun n'est meilleur que l'autre.

Votre plan de match est-il clair?

Si vous voyagez avec moi, vous verrez que je n'ai peut-être pas d'itinéraire précis, mais je sais que je pars du point A et que je dois arriver au point B. Ce qui est important pour moi n'est pas nécessairement la destination en tant que telle, mais plutôt le fait de profiter des moments tout au long du chemin. D'avoir du fun, quoi. Or, pour vous réaliser, que ce soit en affaires ou en entreprise, vous devez déterminer un plan pour savoir où vous allez. Vous donner une direction, tout en demeurant flexible.

Nous pouvons nous rendre à destination de plusieurs façons. Pour ma part, je n'ai jamais dressé de plan d'affaires détaillé. Cependant, j'ai toujours su exactement où je voulais aller et pourquoi. Mon plan de match était simple et je l'avais bien en tête. Voici comment j'ai cheminé à travers cette étape.

Lorsque je travaillais à la Société des alcools du Québec, je faisais partie des cinq plus gros acheteurs du monde. Ma perspective de vie a tranquillement évolué et je me souviens de m'être dit à un certain moment: «Ah! Je ne réalise rien de bon pour la société, je ne fais que travailler dans le vin...» Un changement commençait à germer en moi: le besoin et le souhait de créer quelque chose de différent. Pour moi, il était important de passer à une autre étape, mais je devais le faire intelligemment. Certains entrepreneurs risquent gros et se lancent dans le vide... Pas moi. Je préfère m'équiper d'un parachute.

Pour définir mon plan de match, je me suis posé les questions suivantes: Pour qui (je fais ça)? Pourquoi (j'en fais autant que ça)? Quand (vais-je faire ça)? Comment (vais-je exécuter ça)?

Progressivement, tout est devenu moins confus. Et lorsque j'ai craint de perdre ma vie à la suite de mes problèmes au foie, les questionnements ont disparu. Je n'avais plus le luxe d'avoir du temps. Des réponses claires ont émergé.

J'avais envie de me lancer en affaires.

- **Pour qui?** Pour maximiser mon temps, car le temps, c'est de l'argent. Je me considère comme riche quand j'ai le temps de profiter de ma vie, de ma famille, de mes amis et de mes voyages.
- **Pourquoi?** Je voulais démocratiser le vin (et désormais les affaires avec mes conférences et ce livre). C'est ce dont j'avais envie, c'est ce qui m'animait. Le vin est ma passion. Je possède un don sur lequel je voulais miser: j'ai un bon palais. Peut-être ai-je hérité de ce don pour compenser mes défauts. (Comme j'entends mal, peut-être ai-je développé davantage mon côté olfactif. J'aime penser que mes qualités découlent de mes défauts.)
- **Quels sont les besoins à combler dans le marché? Quelle est la clientèle visée?** Je trouvais que l'offre de vins de qualité dans le secteur de l'alimentation était déficiente, alors j'ai créé les vins Bù.
- **Comment?** En collaborant avec les meilleurs. Mes autres aspirations: éduquer et amasser des fonds pour la philanthropie. Afin de créer un jeu qui s'appelle *Vin mystère*, j'ai travaillé avec Randolph, une entreprise déjà bien établie dans le domaine des jeux et des

divertissements. J'ai eu tellement de demandes pour animer ce jeu que j'ai créé une agence d'artistes en sommellerie: c'est comme ça que l'entreprise Vins au féminin est née.

Au-delà de ces réalisations, j'ai essayé des échecs. Certains disent qu'il n'y a pas d'échecs: il n'y a que des apprentissages; c'est une façon de voir les choses. L'idée à retenir ici est la suivante: si on m'avait demandé d'écrire mon plan d'affaires en détail, croyez-vous que j'aurais noté toutes ces idées? Bien sûr que non! Les questions que je me suis posées m'ont servi de guides.

Le «pourquoi?» est extrêmement puissant: il exige de réfléchir aux choses qui ont du sens pour nous. Nous seuls pouvons le définir. C'est le point de départ duquel découlera tout le reste. Alors, prenez le temps de bien préciser vos idées sur papier.

Une fois que la vision est claire, le chemin pour vous rendre à destination le sera de plus en plus lui aussi.

Gérer son temps comme un budget

Être gestionnaire ou entrepreneur nécessite des qualités différentes; toutefois, l'une d'entre elles est commune à ces deux fonctions: savoir gérer efficacement son argent et son temps.

Imaginez que l'on habite sur une terre agricole ensemble. J'ai de bonnes habiletés à faire pousser des carottes; ainsi, les habitants du village viennent à moi pour que je les aide à faire pousser des carottes pour le village au complet. J'occupe la majeure partie de mon temps à travailler pour nourrir mes proches. Avec le temps, je m'habitue à faire pousser des carottes simplement pour être vue et être reconnue, car j'aime plaire et me sentir importante. Pendant ce temps, toutefois, je vois moins ma famille et mes proches. Certes, la récolte est bonne, mais il y a tellement de légumes qu'on ne sait plus quoi en faire. Alors on les empile un peu partout... et ils pourrissent sans nourrir personne. Je me pose alors la question suivante: «Qu'est-ce que ça me donne d'en avoir autant?»

Vous me voyez venir: les carottes, c'est de l'argent. Certains ont de la facilité à en gagner. L'argent est un outil important pour nous permettre

d'atteindre nos buts, bien sûr, mais pour que ça ait du sens pour nous d'en gagner autant, il faut savoir pourquoi et au nom de quoi nous y consacrons autant d'énergie, puis analyser la quantité de temps investi pour le générer. Si je travaille trois fois plus qu'une autre personne, c'est logique que mon salaire soit trois fois plus élevé, mais pendant que je consacre tout mon temps à cette tâche, je passe inévitablement à côté des autres sphères de ma vie. La motivation à cultiver plus de légumes est externe à moi (je le fais pour plaire ou pour combler les besoins des autres). Est-ce à dire que je vais passer ma vie entière à combler les désirs d'autrui (souvent sans fin), au détriment des miens?

Les choix que nous faisons sur le plan professionnel ont un impact sur notre vie personnelle.

Un déséquilibre entre les deux est une source de stress pour plusieurs d'entre nous, d'où l'importance de savoir sur quoi nous voulons porter notre attention et pourquoi. Selon une étude de Statistique Canada publiée le 19 juin 2023⁸, «un peu plus de 4,1 millions de personnes ont déclaré éprouver des niveaux de stress lié au travail élevés ou très élevés, ce qui représente 21,2% de l'ensemble des personnes en emploi. Les causes les plus courantes de stress lié au travail étaient une lourde charge de travail, qui touchait 23,7% des personnes en emploi, ainsi que la conciliation du travail et de la vie personnelle (15,7% des personnes en emploi)».

La ligne à tracer entre les deux sphères nous demande une réflexion en amont; sinon, dans le feu roulant des activités, nous en venons à nous oublier. L'épuisement des gestionnaires en milieu de travail est lié au volume de travail excessif: lorsque de nouvelles priorités émergent, aucun nouvel exercice de priorisation n'est réalisé; conséquemment, l'assiette déborde et la charge de travail est insoutenable⁹.

8. *Le Quotidien – Le stress lié au travail est le plus souvent causé par une lourde charge de travail et la conciliation travail-vie personnelle.* www150.statcan.gc.ca/n1/daily-quotidien/230619/dq230619c-fra.htm#

9. Rebecca Zucker, «Managers are burned out. Here's how to help them recharge», *Harvard Business Review*, août 2023.

Repousser ses limites à tout prix?

Vous connaissez la Vertical Blue? C'est une célèbre compétition d'apnée. La profondeur maximale de la fosse est de 203 mètres; la personne qui plonge décide elle-même de la profondeur à laquelle elle souhaite aller. Dans le documentaire *Au plus profond*, réalisé et écrit par Laura McGann et disponible sur Netflix, on demande à la championne Alessia Zecchini: «Quelles sont tes limites?» Et celle-ci de répondre «qu'il n'y a pas de limite [...] Pas tant qu'on ne s'en impose pas».

C'est une affirmation qu'elle fait en totale connaissance des risques: faire une syncope, c'est-à-dire perdre conscience, et faire face à la mort. À quelle profondeur est-elle prête à plonger pour battre le record du monde: 103, 104 mètres? Il y a un prix à payer à toujours outrepasser ses limites. Un peu comme dans la vie, si nous choisissons d'aller toujours plus loin et que nous sommes durs avec notre corps, ce n'est pas sans conséquences. Nous avons le pouvoir de fixer nos limites et de ne pas les dépasser afin de préserver notre santé.

Posez-vous les questions suivantes: que cherchez-vous à gagner en repoussant toujours plus loin vos limites? Qu'êtes-vous prêt à perdre ou à risquer?

Recharger ses batteries

Approfondissons les notions de gestion de temps et d'argent. Dans leur livre *Un caillou dans le soulier*¹⁰, les auteurs abordent la gestion des heures au quotidien. J'y ai appris que les activités liées au corps, par exemple promener mon chien, m'entraîner ou jouer dehors avec ma fille, ne viendront pas gruger autant d'énergie que celles qui impliquent la tête et qui en consomment trois fois plus (lire, regarder un film). Si je commence à travailler sur mon ordinateur, et que mon petit hamster tourne sans cesse dans ma tête, ma batterie d'énergie se videra six fois plus rapidement que si je m'adonnais à une activité qui ne solliciterait que mon corps!

10. Luc Doyon et Jessica Ébacher, *op. cit.*

Selon un sondage Gallup¹¹, 76% des gens se sentent épuisés professionnellement. Et malheureusement, certaines conditions organisationnelles peuvent y contribuer: «La recherche a montré que l'épuisement professionnel au travail est dû à des conditions négatives systémiques, telles que des chances de promotion inégales, un manque d'autonomie ou de flexibilité, le sentiment de ne pas appartenir à l'équipe, ou un désalignement des valeurs, comme un manque de soutien aux parents qui travaillent¹².» Aucune solution rapide ne permet de se remettre d'un épuisement. Les organisations peuvent par exemple soulager les employés et les gestionnaires d'une charge de travail excessive en prenant soin de cibler les trois activités qui leur sont essentielles et en révisant les échéanciers des autres tâches.

Vous n'avez pas toujours du pouvoir sur les conditions de l'organisation pour laquelle vous travaillez, mais vous en avez sur les activités que vous choisissez lorsque vous n'êtes pas au travail. Ce sont vers celles-ci que je souhaiterais vous guider.

Prenez conscience que si vous ressentez de la fatigue et une baisse d'énergie, jouer dehors sera plus bénéfique pour vous aujourd'hui que de visionner un film, ce qui vous permettra de vous détendre, évidemment, mais c'est important de faire des choix de façon consciente. Si nous n'avons pas conscience de l'impact de nos activités sur notre état de fatigue, nous dépensons encore et encore et, conséquemment, nous nous «endettions». Ultimement, cette spirale nous éteint. Difficile pour nous d'être le leader de notre vie et d'une équipe lorsque notre vitalité est au point mort...

Plusieurs personnes parviennent à consacrer 60 heures au travail pendant une semaine ou deux, par exemple pour gérer une situation de crise, mais maintenir ce rythme à long terme tout en restant performant et heureux n'est tout simplement pas possible¹³.

11. <https://www.gallup.com/workplace/406232/uncomfortable-necessary-conversations-burnout.aspx>

12. Emily Stark, Becca Carnahan et Jacqueline Kerr, «How to tell if a potential employer has a burnout culture», *Harvard Business Review*. hbr.org/2023/03/how-to-tell-if-a-potential-employer-has-a-burnout-culture

13. Sarah Green Carmichael, «The research is clear: Long hours backfire for people and for companies», *Harvard Business Review*.

Assumer notre leadership, c'est être capables de comprendre notre fonctionnement, de nous regarder aller et de nous dire: «Ah! Ah! Je ne vais pas aller dans cette direction-là.» C'est aussi prendre de meilleures décisions pour nous, en ce qui concerne aussi bien nos activités quotidiennes que nos habitudes de sommeil.

Parlons du sommeil. Certaines personnes ont davantage besoin de dormir que d'autres. Si c'est votre cas, prenez soin de vous, et dormez plus. Vous serez alors plus efficace lorsque vous travaillerez. Ne vous laissez pas influencer par les gens qui dorment moins que vous, ou très peu. «Seulement 1 à 3% de la population peut dormir cinq à six heures par nuit sans que leur performance en souffre¹⁴.» C'est mon cas, mais je suis de plus en plus consciente de l'importance des heures de sommeil sur la santé, alors j'essaie de dormir davantage. J'ai appris que plusieurs habitudes peuvent aider à favoriser le sommeil: ne pas consommer de produits contenant de la caféine de quatre à six heures avant l'heure du coucher; limiter la consommation d'alcool, particulièrement en fin de soirée; éviter les collations lourdes ou stimulantes pour le système digestif en fin de soirée; privilégier l'exercice physique durant la journée, mais éviter l'exercice vigoureux en fin de soirée; et, surtout, apprendre à respirer (méditer).

En somme, gérez votre temps comme si c'était votre budget: une gestion équilibrée peut être un investissement plus payant pour vous à long terme.

Libre de ses choix

C'est seulement à l'âge adulte que j'ai compris mes propres émotions en regardant le film *Sens dessus dessous* (*Inside out*), réalisé par Pete Docter, en 2015, sur le thème des émotions. L'action se passe dans le cerveau de la petite Riley, de sa naissance jusqu'à l'adolescence. Il s'y trouve une console d'émotions dirigée par des «personnages-émotions»: Joie, Tristesse, Colère, Dégoût... Croyez-le ou non, mais c'est à ce moment-là et grâce à ce film pour enfants que j'ai compris qu'on pouvait ressentir des

14. *Ibid.*

émotions autres que celles de la colère et de la joie! Comme je l'ai mentionné en introduction, on m'a appris, lorsque j'étais jeune, que la tristesse était associée à la faiblesse. Alors je pleurais peu, je ne «ressentais» pas cette émotion. Tout comme moi, vous êtes plus ou moins familiarisé avec la gamme des émotions? Je vous propose un petit tour d'horizon des émotions... tout en parlant de météo pour vous aider à mieux comprendre!

Lorsqu'on est jeune, on est habituellement heureux. On ressent de la joie. La joie, c'est comme lorsqu'il fait soleil, lorsqu'il fait beau. Nos besoins sont satisfaits jusqu'au moment où ils ne le sont plus. La tristesse, quant à elle, c'est comme lorsqu'il pleut. Nous oublions, cependant, que s'il ne pleuvait jamais, ce serait catastrophique pour la végétation, les récoltes, etc. Si nous ne pleurons jamais, nous ne «lavons» pas notre intérieur. Prenez le temps de prendre soin de vous si vous ressentez de la tristesse, car, tout comme la colère, elle révèle un besoin insatisfait. Nous demandons souvent aux autres de prendre soin de nous, mais il est essentiel d'apprendre à écouter nos propres besoins et d'intervenir pour les satisfaire: l'autonomie, c'est la clé. Le dégoût sert aussi de guide dans nos choix. Si nous n'aimons pas faire telle ou telle chose, eh bien, ce sentiment nous invite à passer notre chemin. Il est essentiel de nous diriger vers quelque chose que nous aimons faire. Écoutons-nous.

Parlons de la peur et de l'anxiété. Selon Sonia Lupien, directrice du Centre d'études sur le stress humain de l'Institut universitaire en santé mentale de Montréal et professeure titulaire au Département de psychiatrie de l'Université de Montréal, la distinction entre l'anxiété normale et l'anxiété pathologique est importante¹⁵: «L'anxiété n'est pas toujours un problème. En fait, c'est une émotion essentielle permettant de se préparer à une situation que l'on trouve importante et qui peut même faciliter la performance (par exemple lors d'un examen).»

Lorsque ces émotions nous empêchent d'aller de l'avant et d'avancer, ou que les symptômes liés à l'anxiété perdurent, il est essentiel de nous y

15. <https://www.lapresse.ca/debats/opinions/2023-02-16/anxiete-des-jeunes/cessons-de-faire-peur-au-public.php>

Table des matières

Préface.....	7
Introduction	9
Le moment décisif	10
(Re)prendre les rênes de ma vie.....	14
Le déclic pour me lancer en tant que conférencière.....	15
À votre tour maintenant!	17
PARTIE 1: TÊTE, CŒUR, CORPS	19
Chapitre 1. La tête	21
Rêvons un peu.....	23
Un bon plan pour guider la réalisation de sa maison.....	23
Quel rôle avez-vous envie de jouer?	25
Votre plan de match est-il clair?.....	26
Gérer son temps comme un budget	28
Repousser ses limites à tout prix?.....	30
Recharger ses batteries	30
Libre de ses choix	32
Le poing sur la table.....	35
Apprendre à ne pas se laisser tomber	36
Le déclic	37
Ce que j'ai appris.....	37
Ces mots qui font du bien.....	38

Chapitre 2. Le cœur	39
Tout en haut de l'échelle de mes valeurs: l'amour	40
La richesse et la célébrité	41
Définir ses limites et son cercle de confiance: le triangle, le carré et le cercle	44
1. Le triangle	44
2. Le carré	46
3. Le cercle.....	49
La super lune	50
Faire fi des jugements	52
Poumons roses ou intestins?	53
 Chapitre 3. Le corps	 55
Comprendre son corps: l'entretenir mieux que sa voiture ...	55
Prendre soin de sa santé mentale	57
Pour contrer la procrastination	61
Prendre ses distances de son propre avatar.....	61
 PARTIE 2: QUI ÊTES-VOUS?	 63
Chapitre 4. Mieux se connaître	65
 Chapitre 5. Les traits de personnalité et les comportements	 67
Qu'est-ce qui explique ces différences?	72
Quelques stratégies pour gérer ses équipes.....	73
Une personne introvertie peut-elle être un bon leader?	74
 Chapitre 6. Les pensées et les émotions	 77
Éviter le piège de la comparaison	79
Agir en cohérence avec soi	80
 Chapitre 7. Ce que nous sommes, ce que nous ne sommes pas	 83
Ego et présence	85

Apprendre à dire non	86
Définir qui nous sommes	87
PARTIE 3: LE MANÈGE DE LA VIE	89
Chapitre 8. Les cycles de vie	91
L'ascension.....	92
La reconnaissance ultime	93
Chapitre 9. Surmonter les défis personnels et professionnels.	95
Faire face au sentiment d'isolement	95
Se donner la permission d'être mauvais.....	97
Savoir gérer la descente	98
La règle des trois prises	99
Mettre un projet en veille	100
Chapitre 10. Faire face aux leaders toxiques	103
Se protéger d'un leader narcissique en milieu de travail.....	103
Vous êtes en contact avec un leader narcissique au travail?..	105
Pourquoi est-il important de chercher du soutien?	108
Garder son sang-froid dans les pires moments.....	108
Chapitre 11. Faire face à la transition de milieu de vie	111
Le sens de ma vie	113
«Ce qui fait joie fait sens».....	115
PARTIE 4: MIEUX GÉRER SA VIE	
À TRAVERS SES CHOIX.....	119
Chapitre 12. Faire de meilleurs choix, un gage de réussite ...	121
Tenir compte des nuances.....	122
Le test des quatre sphères.....	122
Investir en soi	123

Choisir son modèle d'affaires	125
1. Le modèle aérien	125
2. La coentreprise (<i>join-venture</i>)	126
3. Le modèle d'affaires avec employés	126
Opter pour le bon scénario	129
Cibler ses priorités: quelles sont vos trois grosses roches? . . .	131
Chapitre 13. Et pourquoi ne pas déléguer?	135
Le principe du tampon d'imprimerie	135
Faire confiance	136
Le phénomène Michel-Ange	137
Déléguer aussi à la maison	138
Chapitre 14. Choisir, le vrai pouvoir	141
Le pouvoir d'entreprendre très jeune des habitudes financières gagnantes pour plus tard	142
Choisir de célébrer la vie	142
Choisir pour nous et non pour l'image que nous voulons projeter.	143
Chapitre 15. Gérer les excès	147
Le goulot d'étranglement	147
Conclusion. Être heureux.	149
Entretenez vos relations	149
Restez ouvert à l'apprentissage en continu	150
Incorporez des bulles de conscience.	151
Faites confiance à vos ressources internes.	152
Remerciements.	154