

# ACTEURS

## Entrepreneur: trouver le bon équilibre

CÉLINE RENAUD

**Un mercredi en fin de matinée, j'accueille pour l'apéro un ami entrepreneur qui souffre depuis quelques temps d'un burn-out. Si son état s'était dégradé depuis des mois déjà, un jour, il n'arriva simplement plus à travailler. Voir son ordinateur même en peinture le rendait malade. Là, il est en train de réorganiser sa vie et il me parle de tout ce qu'il a entrepris pour remonter la pente. Il combine des aides médicales et médicamenteuses, avec des aides paramédicales ainsi que surtout du sport comme la marche ou le golf.**

Se vider la tête et ne penser qu'à mettre la balle dans le trou pendant quatre heures de temps, cela lui permet d'oublier le reste, pour avancer car c'est qu'avec le temps qu'il trouvera le salut. Alors qu'il me parle de ce qu'il vit de difficile

actuellement, c'est même lui qui me motive et me donne des solutions. Il souligne notamment l'importance de trouver un équilibre, de faire ce qui nous plaît et de retrouver la joie dans les choses.

En tant qu'entrepreneurs, nous sommes souvent envieux. C'est un mot magique qui rime avec liberté, création et créativité. Souvent ce mot force l'admiration car il y a la passion derrière. Ce qui est vrai. Mais comme pour tout, il ne faut pas en abuser. Trop de passion tue...

S'oublier pour innover et travailler sans relâche, être reconnaissant d'être libre et user de ces horaires libres pour travailler jour et nuit, week-ends et vacances. L'équilibre devient difficile à combiner. Certes les lundis matin sont joyeux, mais le ressourcement est toujours reporté à plus tard alors qu'il faudrait justement l'intégrer

systématiquement et quotidiennement. La notion même de se ressourcer devient déformée car quel besoin de se ressourcer quand nous faisons ce que nous aimons?

Le sport est presque impératif à une bonne hygiène de vie. Pas besoin d'être marathonnier pour bouger. Attention aussi de ne pas retomber dans l'excès de sport grâce à la passion. Le sommeil et la respiration sont essentiels.

Quand on est entrepreneur, nous sommes souvent dopés à l'adrénaline et à la dopamine et nous oublions simplement de respirer. Ces aspects contribuent à nous ressourcer au niveau de la force vitale. Il ne faut pas né-

CEO et fondatrice **JMC LUTHERIE**

gliger de nourrir aussi l'intelligence émotionnelle. Rire, danser, rencontrer des amis, échanger nos histoires sont autant de sources pour se reposer et entre-

tenir un bon équilibre. Lire des livres, visionner des documentaires ou écouter des conférenciers contribuent à ravitailler notre mental. Échanger

.....  
 QUAND ON EST  
 ENTREPRENEUR, NOUS  
 SOMMES SOUVENT DOPÉS  
 À L'ADRÉNALINE ET À  
 LA DOPAMINE ET NOUS  
 OUBLIONS DE RESPIRER. IL  
 NE FAUT PAS NÉGLIGER DE  
 NOURRIR L'INTELLIGENCE  
 ÉMOTIONNELLE.

avec d'autres entrepreneurs et balbutier les prémices d'un prochain projet aussi. Il faut aussi s'occuper de notre intelligence spirituelle. Et là à chacun sa méthode. Se remémorer nos rêves d'enfants, les réaliser, dire oui là où nous aurions tendance à dire non et dire non à ce que nous aurions accepté. Voilà tant de pos-



PHILIPPE WOODS

sibilités de ne pas tomber dans l'écueil qui guette tout entrepreneur. Pour moi, la nature me fournit beaucoup de réponses et de réconfort tout comme les léchouilles et caresses de mon nouveau compagnon à quatre pattes, une labrador noire qui

désormais fait partie de toutes mes balades. Les animaux comme les arbres nous donnent tout, sans rien attendre en retour. C'est dans cette innocence et cette générosité que je trouve beaucoup d'inspiration pour la suite. ■