



PDG DE VOTRE VIE... VRAIMENT ?

Par Clio FRANGUIADAKIS
Développement des performances & potentiels.
Facilitation du changement & de la coopération. Bordeaux

L'ÉTÉ A GÉNÉRÉ UN CHANGEMENT DE RYTHME AU SEIN DES ENTREPRISES, CENSÉ ÊTRE SALUTAIRE. CET ÉTÉ 2020, AU CONTEXTE SI PARTICULIER, VOUS A SANS DOUTE CONTRAINS À UN SECOND ARRÊT D'ACTIVITÉ, À REVOIR VOS PRIORITÉS DE VIE PERSONNELLE ET PROFESSIONNELLE.

UNE VRAIE PAUSE ESTIVALE POUR LES UNS

Si **Archibald** (formateur) s'est octroyé un repos salutaire pour rompre avec le quotidien, **Christiane** (consultante) a pris un temps de retraite, marche et prière, pour se ressourcer. **Laurent** (journaliste) a quitté définitivement la ville bruyante pour se reconnecter à la nature et lui-même, tandis que **Marie** (commerciale export) a réparti son été entre voyages, amis et sport. Qu'ont-ils tous en commun ? Une façon unique de **se redonner souffle, sourire et liberté**, et de mettre à distance ordinateur, téléphone, médias anxieux et réseaux sociaux. Et vous ?

PRESSION ET BUSINESS POUR LES AUTRES

Raphaël (dirigeant de TPE) avait planifié 3 semaines de vacances, ses affaires allant bon train. Mais impossible de s'arrêter, étant donné ses lourdes responsabilités, une dizaine de collaborateurs dépendants de lui, les sollicitations clients et fournisseurs, les multiples chantiers en cours, le retard accumulé durant le confinement. Risquer une perte de CA ? Pas question ! Il a donc bossé 50 % de ses vacances... et suscité des tensions au sein de sa famille. Cela résonne en vous ? Eh oui : difficile de s'arrêter dans le contexte actuel, par peur de l'avenir, de perdre ou de manquer.

EN PLEIN DILEMME ?

En fait, chacun s'est sans doute senti gouverné par un dilemme ou conflit intérieur : une situation nécessitant de faire un choix entre deux solutions opposées, lesquelles parlent de désirs et rêves en contradiction avec la réalité, de tension génératrice d'anxiété, de choix important qui fait avancer.

Exemples : bien-être et repos ou travail ; prendre le temps ou s'agiter dans tous les sens ; vivre le moment présent ou ruminer le passé et anticiper l'avenir... En synthèse, deux personnalités s'expriment, orientées soit plaisir soit obligations. Cette dualité ouvre à un aspect de soi souvent inconnu, sans doute refoulé par peur du regard d'autrui, qui a pourtant grand besoin de s'exprimer au grand jour. Comment les émotions peuvent-elles composer avec la raison ? Et gagner en apaisement, discernement, créativité ? Que génère cette dualité en vous : immobilisme, évitement, agitation, sur-adaptation ou challenge positif ?

QUELS BESOINS VOUS GOUVERNENT BIEN MALGRÉ VOUS ?

- **Sécurité** : revenus réguliers, CA acceptable, climat de confiance ?
- **Célébration** : réussites, partage, reconnaissance, détente, rire, ressourcement ?
- **Relations sociales** : contacts, projets collectifs, coopération ?
- **Réalisation de soi** : création, valeurs, apprentissage, contribution, épanouissement ?

« LA VRAIE VIE
CRÉE TOUJOURS DES
CHEMINS DE
TRAVERSE POUR
QU'ON LA REJOIGNE.
IL SUFFIT DE LES
PRENDRE, C'EST
TOUT. »

François Delivré

OÙ SONT VOS RÊVES DANS L'ÉQUATION ?

Il est absurde de séparer vies privée et professionnelle, car vous n'êtes qu'un seul et même individu avec une seule vie ! Chacune de vos actions retentit sur la globalité de votre être, votre gestion d'entreprise et vos projets. Qu'est-ce qui vous procure plaisir et satisfaction au quotidien ?

EN ENTREPRISE AUSSI : LA VIE VOUS APPELLE !

À l'opposé de la Vie, il y a la « non-vie » : un état où l'on ne se sent pas libre de suivre son propre chemin ni d'être soi-même. Une sorte de brouillard que l'on traverse comme un automate, se conformant aux attentes de la société sans conscience de faire partie du « Vivant ». La Vie commence lorsque le temps s'arrête : être soi, écouter ses rêves et ses ambitions, réaliser ses projets, se faire plaisir... **Archibald** se réalise lorsqu'il se remet en question, sort de sa zone de confort et prend des risques. **Christiane** se réserve régulièrement du temps, ce qui sert son efficacité. **Anissa** (éditrice de jeux) gagne en créativité grâce au regard positif posé sur l'extérieur. **Chantal** (gestion du patrimoine) veille à prendre des décisions justes et pertinentes. Et vous ?

DEVENIR PDG DE SA VIE

- Prendre conscience que ça se passe maintenant !
- Consacrer des moments de qualité à son entourage et aux rencontres.
- Explorer de nouvelles thématiques, méthodes de travail, situations.
- Identifier l'essentiel qui a du sens, et à quoi contribuer ?
- Oser décider et agir : tenter sa chance et prendre des risques.

Au-delà du bien-être, vous gagnerez en discernement, efficacité, créativité, et un meilleur équilibre de vie privée / professionnelle.

