



# QUESTION DE SANTÉ

BULLETIN TRIMESTRIEL SUR DES PRÉOCCUPATIONS DE MIEUX-ÊTRE

## La gestion de l'énergie : Faire plus avec moins

En ces jours de contraintes économiques, faire plus avec moins est une phrase qui n'est que trop familière dans le milieu de travail. Pour la plupart d'entre nous, cela signifie que notre charge de travail a augmenté. Pourtant, les experts affirment encore que les travailleurs ne sont pas aussi productifs qu'ils pourraient l'être. Les travailleurs, de leur côté, assurent qu'ils travaillent aussi fort qu'ils le peuvent. Est-il possible que nous ayons besoin de nouvelles solutions à notre problème de productivité ? Contrairement à la croyance populaire, se pousser plus fort et plus longtemps n'est peut-être pas la meilleure façon pour accomplir davantage. En fait, les experts ont présenté des preuves qui pourraient nous inciter à penser autrement. Au lieu de travailler plus fort, ils suggèrent de travailler avec plus d'efficacité. Comprendre et accepter le fait que nous devons changer notre méthode de travail pourrait bien se révéler la solution incontestable pour faire face à une pression accrue et une charge de travail plus lourde.

Un facteur qui peut avoir une influence majeure sur notre méthode de travail réside dans la gestion de l'énergie. Pour la plupart d'entre nous d'ailleurs, la gestion de l'énergie constitue une nouveauté. En fait, il s'agit d'une chose à laquelle nous n'avions tout simplement jamais pensé auparavant. Nous avons beaucoup entendu parler de gestion du temps et de gestion du stress et il est probable que, dorénavant, nous entendrons de plus en plus parler de gestion de l'énergie. Anne McGee-Cooper est une pionnière dans le domaine des techniques de l'énergie. Elle s'est d'abord intéressée à ce sujet lorsque sa compagnie de Dallas s'est aperçu qu'enseigner à ses clients comment gérer leur temps était insuffisant. Elle souligne que l'on pouvait enseigner à un client comment gérer son temps pour un gros projet mais, si celui-ci n'avait pas suffisamment d'énergie, ce projet traînait encore et encore ou était accompli médiocrement. Madame McGee-Cooper souligne également que la gestion de l'énergie et la gestion du stress sont deux choses différentes.

«Bien que le stress puisse effectivement constituer un facteur de la baisse d'énergie, contrôler son niveau de stress ne résulte pas nécessairement en un niveau constamment élevé d'énergie et une

motivation accrue», affirme-t-elle. La bonne nouvelle, c'est que tout le monde peut apprendre à travailler plus facilement et de façon plus efficace.

### Stratégies énergétiques

Voici, selon l'avis des experts, neuf stratégies énergétiques dignes d'attention.

- Faites correspondre votre niveau d'énergie avec la tâche.** L'énergie des gens est généralement à son meilleur entre 9 heures et midi. Toutefois, il est surprenant de constater à quel point nombre d'entre nous gaspillons au moins une partie de ce temps à des tâches de moindre importance. Une façon d'éviter ce piège est de planifier notre journée de travail à la fin de la journée précédente. Vous trouverez probablement les tâches simples et répétitives moins ennuyantes si vous les effectuez à un moment de la journée où votre énergie est à un niveau moins élevé. Par exemple, Suzanne, secrétaire dans une firme de comptables agréés, s'est aperçue que cela ne la dérangeait pas d'accomplir les mises à jour des manuels ou de faire le classement à la fin de sa journée de travail.
- Abordez chaque projet comme si c'était la première fois.** Beaucoup d'entre nous manquons d'énergie et d'enthousiasme pour notre travail parce que nous occupons le même poste depuis plusieurs années. Par conséquent, nous sommes comme Jacques qui trouve épuisant de songer à enseigner le même sujet à partir du même manuel pour une autre année. Ou encore Barbara, qui ne peut plus supporter l'idée de dactylographier un autre rapport des ventes. Pourtant, la plupart des emplois sont répétitifs - même ceux que l'on considère prestigieux. Par exemple, ne vous est-il jamais arrivé de songer au nombre de fois qu'un acteur doit répéter la même phrase ou qu'un chanteur professionnel chante la même chanson ? Ils doivent malgré tout conserver le même enthousiasme afin de plaire à leur public. Comment y parviennent-ils ? Ils imaginent tout simplement que chaque représentation est la première. Ceci est d'ailleurs une règle que nous pouvons tous mettre en pratique à notre avantage.
- Refaites le plein d'énergie.** David prenait du retard dans la préparation de très importants bilans financiers. Au lieu de

s'accorder au moins une courte pause pour renouveler son énergie vacillante, il choisissait de poursuivre son travail sans s'arrêter. Bien que cette attitude consciencieuse ait semblé louable, elle s'avéra improductive. En fait, David perdait du temps à recommencer un des rapports à cause d'erreurs d'inattention. Il ne se rendait même pas compte que cette inefficacité était due à son niveau d'énergie inférieur à la moyenne. Selon Anne McGee-Cooper : «En utilisant les pauses pour refaire le plein d'énergie et comme récompense pour une partie du travail achevé, vous contribuez au maintien d'un bon niveau de productivité et de motivation toute la journée durant».

4. **Concentrez-vous sur les aspects positifs de chaque journée de travail.** Chaque soir, Julie, préposée au service à la clientèle d'une grande entreprise, passe mentalement en revue tous les événements négatifs de sa journée. De plus, elle en discute avec son époux pendant le dîner. Julie ne trouvera pas son travail si épuisant si elle choisit de penser plutôt aux événements positifs de la journée. De plus, elle se rendrait service ainsi qu'à son époux si elle trouvait des anecdotes plaisantes et amusantes à raconter pour alléger l'heure du dîner.
5. **Un jour à la fois.** Beaucoup d'entre nous nous soumettons à des pressions inutiles et arrivons épuisés du travail parce que nous pensons continuellement à ce que nous avons à faire cette semaine, ce mois-ci ou même, cette année. Une planification et un horaire adéquats peuvent soustraire ces soucis de notre pensée pour les noter à un agenda ou encore à un calendrier mural. Cela nous permet ensuite d'attaquer les projets prévus au moment convenu.
6. **Visualisez que vous travaillez de façon plus efficace.** La visualisation est une technique fréquemment employée par les athlètes afin d'atteindre le succès. En d'autres termes, ils imaginent simplement une performance gagnante. Les psychologues affirment que la visualisation marche parce que le cerveau ne peut pas différencier une expérience réelle d'une expérience imaginaire. Cela signifie qu'en fait, la visualisation agit aux mêmes fins que l'entraînement. De façon similaire, nous pouvons employer la visualisation positive dans le but de modifier notre comportement et notre attitude. Par exemple, David, le cadre pressé et poussé qui avait de la difficulté à terminer à temps ses bilans financiers, pourrait tirer profit de se visualiser en train de travailler de manière plus calme et plus confiante. Éventuellement, son comportement se conformera à l'image que David se sera faite de lui-même.
7. **Évitez le trou d'énergie de la mi-journée.** Anne McGee-Cooper souligne que la plupart des gens perdent leur énergie ou négligent la possibilité d'un regain d'énergie pendant l'heure du lunch. Par exemple, transformez-vous votre lunch en séance de rouspétance avec un ami ou un collègue ? Faites-vous un choix de nourriture médiocre qui alourdit

l'estomac pour tout l'après-midi? Mangez-vous un sandwich tout en travaillant à votre bureau ? Posez-vous la question suivante : Mes habitudes de l'heure du lunch drainent-elles mon énergie?

8. **Équilibrez le travail et les loisirs.** Après une semaine de travail particulièrement occupée ou stressante, tâchez de consacrer au moins une journée du week-end au repos et à la détente. Ainsi, quand vous reprendrez le travail le lundi matin, votre réservoir d'énergie ne sera pas à sec. Si, à certains moments de l'année, vous êtes particulièrement occupé, vous choisirez peut-être de planifier à l'avance. En d'autres termes, prenez bien soin de vous afin d'affronter cette période avec une bonne réserve d'énergie.
9. **Essayez la synergie.** Cette théorie est basée sur le principe qu'une attitude enthousiaste à l'égard d'un aspect de votre vie s'étendra à d'autres aspects. Par exemple, Sylvie se sentait fatiguée et s'ennuyait à partir du mercredi, ceci chaque semaine. En fait, elle se traînait au travail les deux derniers jours. Cependant, l'hiver dernier, une amie réussissait à la persuader de prendre des leçons d'art - quelque chose dont elle avait toujours rêvé. Croyez-le ou non, l'attitude énergique de Sylvie à l'égard de la peinture a provoqué une attitude plus énergique à l'égard de son travail.

Mais les bienfaits de la gestion de l'énergie font plus qu'améliorer le rendement au travail. «Le réel bienfait de la gestion de l'énergie vient de la santé et du bien-être qu'elle nous procure à long terme, affirme le psychologue Peter Jensen. Voilà la vraie récompense.»

Si vous voulez obtenir des renseignements sur les sujets traités dans ce bulletin ou si vous désirez parler d'une situation qui vous préoccupe, nous vous invitons à communiquer avec un conseiller du PAE pour obtenir une consultation téléphonique ou du counselling en personne.

Tout contact entre vous et votre conseiller est absolument confidentiel.

**EN FRANÇAIS 1 800 361-5676**  
**EN ANGLAIS 1 800 387-4765**  
**RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX**  
**1 888 814-1328**