



La chronique d'Éléna Fourès, expert en leadership et multiculturalité, fondatrice du cabinet IDEM PER IDEM.

[elena.foures@idem-per-idem.com](mailto:elena.foures@idem-per-idem.com)

## **Faire une pause**

Avez-vous l'impression que vous n'arrivez plus à « carburer » ? Que votre énergie n'est plus renouvelable ? Tout comme on épuise les ressources de la Planète, on peut s'épuiser soi-même, se tuer presque dans un effort illusoire de vivre sa vie en « haut débit ». Attention à ne pas tirer sur ses ressources vitales !

A force de courir toujours plus, on en oublie l'essentiel : ce n'est ni la vitesse qui compte, ni le kilométrage parcouru, mais la finalité du voyage.

Comme plus de la même chose donne plus du même résultat, pour s'extraire de cette « fuite en avant » il faut faire tout autre chose : comme, par exemple, une pause. Le paradoxe de la pause, c'est qu'elle ne ralentit pas, mais, au contraire, accélère. C'est le préalable incontournable d'un « saut quantique » pour passer au stade supérieur.

Sachez que votre interdiction interne de ralentir la course est basée sur la peur (courir c'est vivre, arrêter, c'est mourir) et... c'est un virus mental en soi. C'est lui qui est responsable de cette fuite en avant, c'est lui qui vous empêche de vous mettre en mode « pause ».

Première erreur à éviter : confondre « la pause » et « l'arrêt ». Ce sont deux choses radicalement différentes : **se mettre en pause** signifie s'autoriser un rythme de fonctionnement discontinu, un mode opératoire séquentiel, *alternant le mouvement et le non-mouvement* (la suspension). Tandis que **s'arrêter** signifie *mettre fin au mouvement*.

Deuxième erreur à éviter : **ne pas capitaliser sur la « suspension »**. Faire une pause permet de capitaliser dans les deux sens : rétrospectivement – pour prendre du recul, examiner le chemin parcouru, rectifier le tir, célébrer l'effort fourni, se donner de la reconnaissance –, mais aussi prospectivement, pour se projeter, se motiver et rêver le futur.

Troisième erreur à éviter : **ne pas être exemplaire**. Cultiver le bien-être commence par soi-même, tout comme la charité.



La période actuelle étant bien propice pour préparer une pause dans l'esprit de cocooning et de « hygge » nordique, je vous invite à la mettre à profit, pour vous recharger émotionnellement auprès de ceux qui vous sont chers, vous réaligner, assurer votre équilibre interne, réparer le physique, même si ce dernier vous paraît inoxydable.

Et je vais faire de même !

## A FAIRE

### ❖ S'éduquer à faire des pauses

Faites-en dans la journée de travail, même très courtes, de quelques minutes, pour soulager votre « disque dur » cérébral et l'empêcher de « mouliner ».

### ❖ Cultivez un double focus

Le focus simultané sur le travail (business) et sur vous-même, doit vous permettre d'avancer sainement tout en gérant votre image professionnelle. L'angle mort sur vous sera fatal à votre image de leader.

### ❖ Nourrir votre ambition

La pause est le moment idéal pour remettre les choses dans l'ordre, se projeter en avant, prendre de la hauteur. Quelle est votre destination ? Où en êtes-vous dans votre périple pour y arriver ?

## A EVITER

### ❖ La fuite en avant qui mène tout droit au burn-out

Ce dernier est un effondrement systémique de vos circuits physiques, émotionnels et mentaux, l'équivalent du « blue screen of death » de l'ordinateur qui marque « l'erreur fatale » du système. Faites tout pour éviter cette longue pause forcée qui quelquefois signifie l'arrêt professionnel prolongé.

### ❖ Confondre « faire une pause » et « télé-travailler »

Interdisez-vous de travailler pendant la pause, éteignez votre portable, sauf cas de force majeure. Soyez strict avec vous-même : lorsque vous êtes en pause, vous êtes 100% disponible *pour vous uniquement*.

### ❖ Culpabiliser

Coupez immédiatement tout ressenti qui vous culpabilise : c'est du sabotage interne pur ou alors le syndrome de Superman/woman. Rappelez-vous, chaque super héros a une identité secrète qui lui permet de « déconnecter ».

