



## [Tribune] 3 conseils au dirigeant pour briller comme un champion de haut niveau



Tout individu est supposé développer trois dimensions que sont les **intelligence cognitive (QI), émotionnelle (QE) et physique (QP)**. Si la performance d'un athlète est optimale, c'est parce qu'il mobilise ces trois formes d'intelligence dans l'action. Il devrait en être de même pour un dirigeant. L'intérêt pour lui ? **Faire face aux situations et interlocuteurs difficiles** : collaborateurs, clients, fournisseurs, concurrents...

### À lire aussi :

- Quand le sport extrême nourrit l'entrepreneuriat
- Leadership : et si vous vous inspiriez des méthodes des All Blacks ?
- Sport en entreprise : comment et pourquoi en encourager la pratique ?

Malheureusement, encore **trop de patrons de PME sont dans l'incapacité de décider et d'agir efficacement**. En effet, très peu y arrivent car ils n'y ont pas été préparés. Leur mental empreint de pensées ou d'émotions négatives, le manque de sommeil, une mauvaise nutrition et la fatigue leur font perdre toute lucidité et sérénité. Voici quelques clés pour réussir.

### 1. Prendre soin de son corps

Notre corps est notre meilleur partenaire ! Cette phrase, martelée par les coachs sportifs à leurs joueurs, devrait être aussi le crédo des patrons d'entreprise. Comment gérer les aléas de l'activité quand on est fatigué par les insomnies, une nutrition inadaptée, trop riche ou trop "arrosée", et que l'on ne pratique aucun exercice physique ? Une **fatigue qui conduit à la non écoute**, l'autoritarisme, l'agressivité, l'immobilisme ou la fuite.

Ainsi, par exemple, la **boxe** permet aux responsables de **développer leur mental** grâce à un travail sur le regard, les émotions et le dépassement de soi. Ce sport contribue aussi à l'affirmation de soi grâce, entre autres, à un travail sur la posture.

Le deuxième ingrédient de la performance physique est d'**avoir une bonne alimentation**. Trop de cadres, happés par le temps, mangent mal ou sur le pouce. Le manager doit s'approprier les règles pour s'alimenter simplement et conserver un bon niveau de ressources pour être en forme toute la journée, en particulier sur les temps forts de celle-ci : réunion, entretien, rendez-vous clients.

Par exemple, l'idéal est de **manger trois heures avant de se coucher** afin que le corps n'ait pas à mobiliser son énergie durant la nuit pour faire fonctionner l'appareil digestif. La promesse d'un réveil plus en forme. Autre conseil : se limiter à un café par jour. Si chaque tasse apporte un regain d'énergie, elle fait aussi retomber à un niveau plus bas que la précédente, une fois ce premier effet passé...

Le troisième ingrédient pour exploiter tout son potentiel physique est le **sommeil**. Or sept cadres sur dix dorment mal, rongés par les préoccupations. Contre les insomnies, aérer et rafraîchir la chambre le soir avant de s'endormir permet une réoxygénation du lieu. Or **l'oxygène alimentaire** **l'hyperactivité du cerveau** pendant la nuit.

Deux mauvaises pratiques à bannir : regarder un écran le soir (à cause de la lumière bleue, nocive) et se livrer à une activité physique avant de se coucher.

## 2. Calmer ses émotions

Rester lucide face aux déconvenues et aux obstacles qui, s'ils sont mal gérés, entraînent des perturbations émotionnelles, passe par un travail sur la respiration et le retour à une présence à soi. C'est notamment ce que permet la méditation. Une façon aussi, selon les personnes, de **se sentir moins tendu, moins agressif** et plus serein pour gérer ses affaires, ou encore de mieux faire face aux coups durs.

La pratique de la **méditation "minute"** est très efficace et bénéfique aux dirigeants débordés et stressés. Elle se pratique debout ou assis et nécessite deux à trois minutes à raison de deux ou trois fois par jour.

## 3. Développer un mental fort

Un patron doit, comme un athlète de haut niveau, développer une **représentation mentale positive du quotidien**, de ses obstacles ou de ses aléas pour y faire face dans les meilleures conditions. Car il n'est pas facile d'assumer la responsabilité d'une PME. Renégocier avec son banquier un découvert, gérer la non qualité de service d'un prestataire, affronter les contrôleurs des organismes sociaux ou faire face à une mauvaise qualité de travail d'un collaborateur nécessite d'être fort.

Par exemple, **accepter les événements** permet de mieux y faire face. **Voir une situation difficile comme un jeu** peut également aider à la surmonter.

En prenant soin d'eux, en apprenant à **vivre comme des athlètes de haut niveau**, les patrons sont en capacité d'offrir la meilleure version d'eux-mêmes à leurs collaborateurs, à leurs clients et à leur banquier. Ainsi doté, comme un champion, un patron de PME se donne le droit de se battre avec ses tripes, de lutter avec son cœur, et de gagner avec sa tête.

**Jean-Paul Lugan** est président de Lugan & Partners, cabinet de formation professionnelle dédié aux dirigeants et aux cadres. Sa méthode est basée sur un concept baptisé TCC qui consiste à proposer de faire appel à la fois à sa tête, à son cœur et à son corps pour optimiser sa préparation mentale, à la manière d'un sportif de haut niveau. Le cabinet orchestre à la fois des formations, du coaching et des ateliers (boxe, bien-être, théâtre). Jean-Paul Lugan est coach, formateur en management, professeur de yoga et de sports de combat.