

DENIS PENNEL  
GILONE DE MAIGRET

# 50 CONSEILS pour RETROUVER *l'énergie!*

**Vos journées de travail  
sont longues, fastidieuses ?**

Le guide complet pour recharger  
vos batteries et retrouver la pêche

● Éditions  
**EYROLLES**

Éditions Eyrolles  
61, bd Saint-Germain  
75005 Paris  
[www.editions-eyrolles.com](http://www.editions-eyrolles.com)

**Du même auteur :**

Denis Pennel, *Travail, la soif de liberté – Comment les start-uppers, slashers, co-workers réinventent le travail*, éditions Eyrolles, 2017.

---

Depuis 1925, les éditions Eyrolles s'engagent en proposant des livres pour comprendre le monde, transmettre les savoirs et cultiver ses passions !

Pour continuer à accompagner toutes les générations à venir, nous travaillons de manière responsable, dans le respect de l'environnement. Nos imprimeurs sont ainsi choisis avec la plus grande attention, afin que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement. Nous veillons également à limiter le transport en privilégiant des imprimeurs locaux. Ainsi, 89 % de nos impressions se font en Europe, dont plus de la moitié en France.

---

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

Denis Pennel  
Gilone de Maigret

# **50 conseils pour retrouver l'énergie !**

Vos journées de travail  
sont longues, fastidieuses ?  
Le guide complet pour recharger  
vos batteries et retrouver la pêche

● Éditions  
**EYROLLES**



*« Tout est énergie, et c'est là tout ce qu'il y a à comprendre dans la vie.  
Aligne-toi à la fréquence de la réalité que tu souhaites  
et cette réalité se manifestera. »*

Albert Einstein

*« Le travail est une dépense d'énergie dans un but précis. »*

James Suzman



# Sommaire

Introduction.....	1
Retrouvez la vitalité qui est en vous ! .....	1
Questionnaire .....	5
Établissez votre autodiagnostic énergétique .....	5
Qu'allez-vous faire de votre bilan énergétique ? .....	10

## Partie 1 - Trouvez la source de votre énergie : qu'est-ce qui vous booste ?

1. Ce qui me pompe, ce qui me porte.....	15
De l'importance de mesurer son énergie .....	15
Alors, de quoi parle-t-on ? .....	15
2. Démarrez votre journée en bonne condition physique.....	18
Faites le plein d'énergie dès le matin ! .....	18
Qu'apporte la pratique d'une activité physique au quotidien ?.....	18
Comment faire pour activer ses hormones et créer de l'énergie ?.....	19
En résumé .....	21
3. Soignez votre énergie mentale.....	23
Lâchez votre cerveau, il le vaut bien ! .....	23
Comment faire pour préserver votre bien-être ?.....	24
Comment rester dans le vert ? .....	25
4. Cadrez votre énergie émotionnelle.....	28
Appuyez-vous sur vos émotions .....	28
En quoi vos émotions créent-elles de l'énergie ? .....	29
En quoi vos émotions peuvent-elles vous être utiles ?.....	30
Comment mobiliser vos émotions au service de votre énergie ? .....	31

5. Ne délaissez pas votre énergie spirituelle .....	33
Votre puissance réside dans votre force intérieure .....	33
En quoi l'énergie spirituelle peut-elle vous servir ? .....	34
Comment faire pour rester serein et accéder à la paix intérieure ? .....	34
6. Travailler, pour quoi faire ? .....	38
Aiguiser votre énergie en identifiant vos besoins .....	38
Pourquoi travaillez-vous ? .....	38
Maslow, celui qui a conceptualisé nos besoins .....	39
7. Sens au travail : trouvez votre kif ! .....	44
Identifier les moteurs de votre satisfaction .....	44
Sens au travail : de quoi parle-t-on ? .....	44
La quête de sens a mille sens .....	45
Chacun cherche son sens .....	46
8. Faites de votre lieu de travail une source d'énergie .....	48
Accordez votre espace de travail à vos tâches .....	48
La France, championne d'Europe du temps passé au bureau .....	48
Le cadre de travail, facteur d'énergie .....	49
Comment bien choisir son espace de travail ? .....	50
9. Capitalisez sur vos atouts plutôt que de travailler vos faiblesses .....	52
Optimisez votre zone de confort afin d'amplifier votre énergie .....	52

**Partie 2 - Activez vos batteries :  
stimulez votre motivation et votre engagement**

10. Mobilisez votre énergie pour accroître l'engagement .....	59
L'énergie comme moteur de votre engagement .....	59
L'engagement n'est pas la satisfaction ! .....	59
La motivation n'est pas l'engagement ! .....	60

Pas d'engagement sans plaisir ! .....	60
Quels sont les motifs d'engagement en entreprise ? .....	61
Comment mesurer votre engagement ? .....	61
L'énergie, facteur clé de l'engagement .....	62
<b>11. Projetez-vous</b> .....	64
Anticipez pour rester en mouvement .....	64
Ayez toujours un projet en tête ! .....	64
En résumé .....	66
<b>12. Faites-vous porter par le collectif</b> .....	67
Nourrissez-vous des autres pour retrouver de l'énergie .....	67
Mobilisez l'intelligence collective ! .....	68
<b>13. Soyez en avance d'une réunion !</b> .....	71
Centrez votre énergie en ayant un coup d'avance .....	71
Comment faire pour être en avance d'une réunion ? .....	73
<b>14. Promettez moins et faites plus</b> .....	75
Surprenez votre entourage en dépassant ses attentes .....	75
En quoi cela génère-t-il de l'énergie autour de soi ? .....	76
Comment créer un effet « waouh » générateur d'énergie ? .....	77
<b>15. Arrivez 10 minutes avant l'heure</b> .....	78
Donnez du temps au temps .....	78
Alors, comment fait-on ? .....	80
En résumé .....	81
<b>16. Faites le plein en alternant routine sécurisante et désir de vous dépasser</b> .....	82
Appuyez-vous sur le couple routine/prise de risque .....	82
Ne pas opposer routine et nouveaux défis .....	83
<b>17. Faites-vous du bien plutôt que de vous donner du mal</b> .....	86
Simplifiez-vous la vie et choisissez la voie de la facilité .....	86
« Fais un effort », l'un des cinq leviers de motivation .....	86
Comment se libérer de l'injonction à faire des efforts ? .....	87

### Partie 3 - Alimentez votre énergie : comment faire de votre nourriture une alliée ?

<b>18. Identifiez vos déficits micronutritionnels</b> .....	93
Dopez votre vitalité en comblant vos manques !.....	93
La micronutrition : pourquoi l'utiliser ?.....	94
Et l'eau dans tout ça ?.....	95
<b>19. Variez les aliments en fonction de votre journée</b> .....	97
Boostez votre énergie en mangeant au bon moment.....	97
<b>20. Exploitez vos madeleines de Proust</b> .....	101
Mobilisez vos souvenirs de bien-être pour rééquilibrer votre énergie .....	101
Les vertus de la réminiscence .....	101
<b>21. Passez au plein régime</b> .....	104
Priorité aux produits à haute densité nutritionnelle.....	104
<b>22. Soyez en pleine conscience gustative</b> .....	108
Moins de stress et plus de plaisir ! .....	108
En résumé .....	112
<b>23. Travaillez avec votre glycémie, elle le vaut bien !</b> .....	113
Garder un niveau d'énergie stable en réduisant vos pics de glucose.....	113
Niveau de glycémie et énergie : un lien incontestable .....	114
<b>24. Adoptez un cycle de repas qui vous convient</b> .....	117
Trouvez le modèle alimentaire adapté à vos besoins et contraintes.....	117
Pour une alimentation qui vous ressemble ! .....	118
Existe-t-il un cycle de repas idéal ?.....	120

## Partie 4 - Optimisez votre consommation d'énergie : comment la maîtriser au quotidien ?

<b>25. Ne perdez pas votre vie à la gagner .....</b>	<b>125</b>
Vous avez le choix de refuser l'indigestion professionnelle.....	125
Devenez un rebelle ! .....	126
Prenez la poudre d'escampette ! .....	127
Vivez de votre passion .....	128
<b>26. Planifiez pour maîtriser votre agenda.....</b>	<b>130</b>
Gardez votre énergie en clarifiant vos priorités.....	130
Différencier l'important de l'urgent.....	130
Et vous dans tout ça ? .....	132
En résumé .....	133
<b>27. Imposez-vous la bonne pression .....</b>	<b>134</b>
Échangez le stress énergivore pour une pression stimulante .....	134
Pourquoi vous mettez-vous la pression ?.....	134
Alors, comment réduire la pression ? .....	135
<b>28. Gérez vos trop-pleins émotionnels .....</b>	<b>139</b>
Regardez-les en face avec courage ! .....	139
Comment faire pour gérer ses trop-pleins émotionnels ?.....	140
En résumé .....	142
<b>29. Apprenez à dire non ! .....</b>	<b>143</b>
Fixez vos limites, dites-vous oui .....	143
Quelques astuces pour dire non facilement sans culpabilité .....	145
<b>30. Déléguez sans états d'âme .....</b>	<b>148</b>
Osez vous reposer sur les autres .....	148
Les mauvaises raisons de déléguer.....	148
Les bonnes raisons de déléguer.....	149
Pourquoi a-t-on peur de déléguer ?.....	149
Les questions à se poser avant de déléguer .....	150
Les sept conseils pour déléguer efficacement .....	150

<b>31. Répondez à des questions par des questions</b> .....	152
Développez une écoute active .....	152
Comment faire face à une question inconnue ?.....	152
Visualisez-vous en train de réussir ! .....	153
Privilégiez l'écoute active .....	154
<b>32. Appuyez-vous sur une relation constructive avec votre manager</b> .....	156
Posez un cadre de confiance .....	156
Alors, que faire ?.....	157
Devenez acteur de la relation manager-managé .....	157
De l'importance du feedback .....	158
En résumé .....	160
<b>33. Évitez les relations toxiques</b> .....	161
Stop aux vols d'énergie !.....	161
Alors, comment identifier les voleurs d'énergie ?.....	161
Quelles solutions pour éviter les relations toxiques ?.....	164
<b>34. Face au changement, gardez un point fixe</b> .....	167
Appuyez-vous sur vos ressources pour renforcer votre sécurité psychologique .....	167
Naviguer dans la mer d'incertitude.....	167
Comprendre le pourquoi du changement.....	168
Trouvez votre point d'ancrage .....	168
Acceptez de suivre votre courbe du deuil .....	169
Appuyez-vous sur votre sécurité psychologique.....	169
Transformez le risque en opportunité .....	170

**Partie 5 - Rechargez vos batteries :**  
**trouvez le bon équilibre entre repos et efforts**

<b>35. Apprenez à reconnaître votre cycle de performance</b> .....	173
Choisissez le bon moment pour la bonne action.....	173
Comment identifier votre cycle de performance optimale ?.....	174

<b>36. Bien dans mon corps, bien dans ma tête</b> .....	177
Comment surmonter un accident corporel ?.....	177
Le physique avant tout ?.....	177
Comment gérer les conséquences d'un accident corporel ?.....	178
<b>37. Dorlottez votre sommeil</b> .....	181
Adoptez une routine de sommeil régénératrice.....	181
Alors, pourquoi se priver ?.....	182
<b>38. Laissez-vous porter par le <i>flow</i></b> .....	184
Découvrez l'expérience optimale au travail.....	184
Comment le <i>flow</i> peut-il s'appliquer au travail ?.....	185
Le <i>flow</i> , pour quels bénéfices ?.....	185
Comment atteindre le <i>flow</i> pour plus de bien-être ?.....	186
Astuces et conseils pour s'ouvrir au <i>flow</i> .....	186
<b>39. Acceptez de lâcher prise</b> .....	188
Identifiez et reconnaissez vos limites.....	188
Pourquoi est-il si difficile de lâcher prise ?.....	189
Le lâcher-prise est une attitude qui vous allégera.....	189
<b>40. Arrêtez de courir après le temps</b> .....	192
Faites de votre temps un allié.....	192
Apprenez à maîtriser votre rapport au temps.....	193
Conseils pratiques pour devenir l'horloger de votre temps.....	194
<b>41. Travaillez moins, mais mieux</b> .....	196
Travaillez moins pour gagner plus... de bonheur !.....	196
Devenez adepte du <i>slow working</i> !.....	197
Quels sont les bénéfices à travailler moins, mais mieux ?.....	198
Comment faire ?.....	199
<b>42. Procrastinez (mais pas trop) !</b> .....	201
Restez maître de l'organisation de votre travail.....	201
Comment trouver l'énergie pour arrêter de procrastiner ?.....	203
<b>43. Déconnectez-vous !</b> .....	205
Ne vous laissez pas déborder par l'infobésité.....	205
Ne vous laissez pas submerger !.....	206

<b>44. Laissez votre vie privée à la maison (et votre vie professionnelle au bureau !)</b> .....	209
Préservez votre équilibre vie privée-vie pro.....	209
Comment cloisonner vie privée et vie pro ?.....	210

### **Partie 6 - Distribuez l'énergie autour de vous : construisez des relations positives avec les autres**

<b>45. Restez fidèle à ce que vous êtes</b> .....	215
Diffusez une énergie inspirante en affirmant votre style.....	215
Être soi-même, oui, mais jusqu'ou ?.....	215
Comment savoir qui je suis ?.....	216
Soyez fidèle à ce que vous êtes.....	217
<b>46. Soyez inspirant !</b> .....	219
Vous avez tout pouvoir pour le devenir.....	219
Comment être inspirant ?.....	220
Être inspirant, oui, mais pour quels résultats ?.....	221
<b>47. Montrez-vous positif</b> .....	223
Gardez une attitude positive même quand ça va mal.....	223
Comment rester positif malgré les circonstances ? .....	224
<b>48. Acceptez de ne pas être aimé</b> .....	227
Libérez-vous du regard de l'autre.....	227
Comment faire pour se faire apprécier ? .....	227
Ne brûlez pas votre énergie inutilement .....	228
Comment ne pas se faire aimer (intelligemment) ? .....	229
<b>49. Ayez envie d'avoir envie des autres</b> .....	230
Tournez-vous vers les autres pour vous galvaniser.....	230
Mieux se connaître à travers les autres .....	231
<b>50. Pratiquez l'empathie</b> .....	233
Créez un flux d'énergie positive !.....	233
Les bienfaits de l'empathie au travail.....	233
Comment pratiquer l'empathie pour créer une énergie positive ?.....	235

<b>51. Créez un climat de confiance .....</b>	<b>238</b>
Construisez un cercle énergétique vertueux autour de vous.....	238
Les bénéfices d'un environnement basé sur la confiance .....	238
La confiance se décrète ou se gagne ?.....	239
Comment diffuser la confiance autour de vous ?.....	240
<b>52. N'hésitez jamais à dire merci !.....</b>	<b>242</b>
Pratiquez l'art de la gratitude.....	242
En résumé .....	245
<b>Conclusion : Je vais bien, tout va bien ! .....</b>	<b>247</b>
<b>Remerciements .....</b>	<b>249</b>



# Introduction

Retrouvez la vitalité qui est en vous !

Quel bonheur de se sentir en pleine forme et gonflé d'énergie ! Tonique dès le saut du lit, en action tout au long de la journée, impatient de se faire une sortie le soir et heureux d'aller se coucher, rempli de satisfaction au regard des réalisations du jour.

Vous vivez cette situation où vos batteries physiques, mentales, émotionnelles, voire spirituelles, sont chargées à bloc. Rien ne semble pouvoir vous arrêter, vous vous sentez invincible ou au moins imbattable, bien dans votre corps et votre tête !

Mais au fait, à quand remonte chez vous ce sentiment de plénitude, d'ardeur, d'enthousiasme ? Quelle est la dernière fois où vous avez senti cette chaleur se diffuser dans votre tête, votre cœur et votre corps ?

Société anxigène, stress au travail, problèmes familiaux, pouvoir d'achat en berne, guerres dans le monde... Votre environnement vous épuise, pompe votre énergie et décharge vos batteries en 2 minutes ? Conséquence, vos journées ressemblent à un parcours du combattant : les jours se suivent et rien ne va, vous n'arrivez pas à vous lever, vous traînez les pieds toute la journée avant de vous affaler le soir dans votre lit, épuisé de n'avoir rien accompli d'important.

Et que dire du monde du travail ? Vous êtes sans doute, comme beaucoup de salariés, soumis à une accélération du tempo professionnel et à une intensification des tâches à accomplir. Votre pratique professionnelle n'a probablement jamais été aussi contrainte, soumise à des cadences infernales, à des diktats de productivité, à des impératifs de résultats chiffrés... Sans parler de l'enchaînement sans discontinuité des réunions Teams ou Zoom, du nombre incessant d'e-mails, de la multiplication des réseaux sociaux à alimenter (LinkedIn, X, WhatsApp, TikTok, Instagram, etc.). Un effet boule de neige qui se

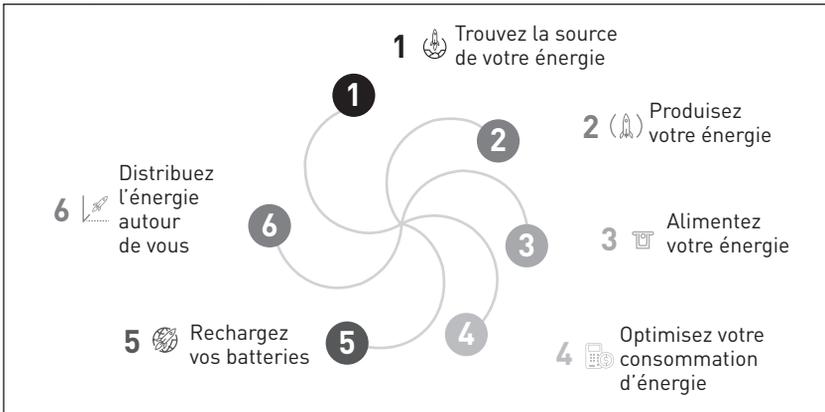
traduit par des pressions lourdes menant à un épuisement physique et mental.

Si vous êtes manager, vous figurez en première ligne face à ce risque d'épuisement. On exige de vous tout et son contraire ! Améliorer la performance, réduire les coûts, faire plus avec moins, être plus innovant, accélérer, manager des équipes dispersées, organiser le travail à distance, faire grandir les talents, être empathique, détecter les *burn-out* (mais pas le vôtre !), préparer votre budget, vous conformer aux nouvelles normes de travail édictées par la direction... Une liste infinie de tâches avec lesquelles vous devez jongler en permanence !

Pas étonnant alors que les jours d'épuisement soient plus nombreux que vos moments de joie, de vitalité et d'extase : c'est sans doute pourquoi le titre de ce livre vous a interpellé et que vous lisez actuellement cette introduction...

Bonne nouvelle : votre perte d'énergie n'est pas une fatalité ! C'est une richesse qui a une source et qui se travaille ! C'est une ressource qui se produit, s'active, s'alimente, s'économise, se recharge, se diffuse. Il est tout à fait normal que votre niveau d'énergie varie en fonction des heures de la journée, des jours, des semaines ou des saisons ! Votre vitalité dépend de votre santé, de votre alimentation, de votre agenda plus ou moins chargé, de la qualité de votre sommeil, de votre satisfaction professionnelle, de votre situation familiale et amicale.

Rien n'est inéluctable ! À vous de reprendre en main votre production d'énergie et d'optimiser sa consommation afin de desserrer le frein à main de votre vitalité. Envie de vous sentir en pleine forme, de vibrer, de vous sentir léger, d'avoir des papillons dans le ventre ? Ce livre est fait pour vous ! Vous y trouverez 50 conseils pratiques accompagnés d'exercices et de techniques pour rebooster votre énergie, au travail comme dans votre vie privée.



**Le cycle de l'énergie**



# Questionnaire

## Établissez votre autodiagnostic énergétique

« Qu'est-ce qui me porte, qu'est-ce qui me pompe ? » Cette simple question porte en elle les indicateurs de ce qui vous donne de l'énergie et de ce qui en consomme !

Voici 17 questions<sup>1</sup> pour réaliser votre diagnostic énergétique. Ce sont des questions pour faire le point sur vos habitudes de vie, en zoomant sur comment vous dépensez votre énergie et comment vous rechargez vos batteries, avec votre tête, votre cœur et votre corps.

### Mode d'emploi de l'autodiagnostic énergétique

À chaque réponse correspond un chiffre, qui indique si le sujet questionné vous pompe (à gauche) ou au contraire vous porte (à droite) :

Non, pas du tout

Oui, tout à fait

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

**Ça me pompe !**

**Ça me porte !**

À la fin du questionnaire, comptabilisez le nombre de réponses par chiffre, puis reportez-les dans le diagramme en fin de questionnaire. Vous aurez ainsi une vision globale de votre bilan énergétique. **Soyez le plus honnête possible !**

**Question 1. Entourez dans la liste ci-dessous les deux éléments qui comptent le plus pour vous dans le cadre de votre relation au travail. Évaluez ensuite si ces deux éléments sont en moyenne suffisamment présents dans votre vie professionnelle.**

1. La qualité des relations avec autrui.
2. La possibilité d'exprimer votre point de vue.

---

1. Questionnaire réalisé par le cabinet de conseil en gestion, organisation et management Kadeis Consulting.

3. Du fun et de l'enthousiasme.
4. Des perspectives à long terme.
5. Des défis, du challenge.
6. Des actions organisées, planifiées.

Pas du tout.

Tout à fait.

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

**Question 2. Ces deux éléments sont-ils suffisamment présents dans votre vie personnelle (moyenne des deux) ?**

Pas du tout.

Tout à fait.

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

**Question 3. Entourez dans la liste ci-dessous les deux éléments qui sont pour vous les plus générateurs de tension. Indiquez ensuite s'ils sont trop présents (en moyenne) dans votre vie professionnelle.**

1. Une ambiance conflictuelle, des relations austères.
2. La critique de vos propositions, le mépris de vos points de vue.
3. Le manque de liberté et de temps de loisir.
4. Les situations d'urgence, les sollicitations fréquentes.
5. La routine, le manque de challenge.
6. Les imprévus, le flou.

Oui, beaucoup trop.

Non, pas du tout.

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

**Question 4. Ces éléments sont-ils trop présents dans votre vie personnelle ?**

Oui, beaucoup trop.

Non, pas du tout.

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

**Question 5. Est-ce que vous vous alimentez sainement ?**

Pas du tout.

Tout à fait.

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

**Question 6. Combien de temps prenez-vous pour déjeuner ?**

0 minute. 10 min devant l'ordinateur. Au moins 20 min assis.

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

**Question 7. Est-ce que vous faites du sport ?**

Du quoi ??? Oui, à fond !

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

**Question 8. Est-ce que vous marchez régulièrement ?**

Assez peu (&lt; 1 500 pas/jour) Pas mal (5 000 pas/jour) Beaucoup (10 000 pas/jour)

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

**Question 9. Exercez-vous des activités physiques autres que le sport ?  
Jardinage, yoga, danse...**

Non, je ne bouge pas. Oui, je bouge beaucoup.

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

**Question 10. Avez-vous trouvé des moyens pour évacuer votre stress ?**

Non, je n'y ai même pas pensé. Oui, ils sont très efficaces.

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

**Question 11. À quelle fréquence mettez-vous en œuvre ces moyens pour évacuer votre stress ?**

Jamais. Très régulièrement.

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

**Question 12. Pensez-vous que votre vie sociale est suffisamment développée ?**

Non, ça me manque. Oui, elle est très riche.

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

**Question 13. Prenez-vous du plaisir dans vos activités professionnelles ?**

Pas souvent.

Oui, beaucoup.

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

**Question 14. Prenez-vous du plaisir dans vos activités personnelles ?**

Pas souvent.

Oui, beaucoup.

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

**Question 15. Vous prenez-vous en main pour satisfaire vos besoins ?**

Non, d'ailleurs, quels sont mes besoins ?

Oui, j'en prends toujours soin.

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

**Question 16. Partagez-vous avec les autres vos moments de joie ?**

Non, jamais.

Oui, tout le temps !

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

**Question 17. Partagez-vous avec les autres vos difficultés ?**

Non, jamais.

Oui, tout le temps !

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---



## Qu'allez-vous faire de votre bilan énergétique ?

**1. Si vos réponses sont concentrées entre 1 et 2, les questions à vous poser sont les suivantes :**

- Quels changements dois-je mettre en place dans mon quotidien ?
- Qu'est-ce qui entraîne ces pics et creux/cette surcharge mentale/ mes pannes d'énergie ?

Voici quelques éléments de réponses possibles :

- un travail ennuyeux/fatigant/trop de tâches à accomplir ;
- un environnement instable ;
- des relations tendues ;
- pas de sas de respiration ;
- une mauvaise gestion du stress ;
- une insécurité professionnelle et/ou financière ;
- une mauvaise santé.

**2. Si vos réponses se situent en majorité entre 4 et 5, les questions à vous poser sont les suivantes :**

- Tout est géré, mais jusqu'à quand ?
- Quelles sont les ressources à intégrer ? Quels sont les temps de récupération à mettre en place ?

**3. Si vos réponses se situent en majorité entre 6 et 7, les routines sont en place et vous avez suffisamment d'éléments pour équilibrer vos batteries.**

La question à vous poser est la suivante : dois-je augmenter le rythme de ces routines, la fréquence des temps de récupération ?

Quels que soient vos résultats, la première chose à faire est d'écouter vos signaux :

- **corporels** : tensions musculaires, oppression, sueur, troubles de l'appétit, problèmes de peau, troubles du sommeil, maux de tête, fatigue ;

- **émotionnels** : sensibilité accrue, nervosité, crise de larmes, angoisse, excitation ;
- **mentaux** : perturbation de la concentration, augmentation des erreurs, difficultés à prendre des initiatives et des décisions.

Ces signaux sont les messagers du manque de ressources face à ce que vous vivez. Si vous arrivez à y répondre de façon ajustée, alors la récupération pourra se faire et vous pourrez maintenir l'équilibre de vos batteries.



|

Trouvez la source  
de votre énergie :  
qu'est-ce qui vous booste ?



# Ce qui me pompe, ce qui me porte

De l'importance de mesurer son énergie

« Il y a des jours sans et des jours avec... » dit-on !

Quand les projets s'accumulent, que tout arrive en même temps, vous avez sans doute ressenti une perte de contrôle et un manque d'énergie.

Peut-être avez-vous pensé que vous pouviez encore faire plus ? Et pourtant, la fatigue s'est abattue, entraînant une perte d'efficacité : confusion, lenteur, mollesse, incapacité de vous mettre en action, retard dans vos projets...

Ou encore quand vous quittez une réunion, avec la sensation étrange d'avoir été vidé de votre énergie ? Si vous ressortez d'un entretien avec moins d'énergie qu'en y arrivant, posez-vous la question du besoin négligé dans cet échange. Qu'est-ce que vous n'avez pas vu, fait ou compris qui aurait pu maintenir votre niveau d'énergie ?

Plus problématiques sont les jours « sans » qui deviennent récurrents, les pannes d'énergie mal vécues ou douloureuses dans le quotidien. L'équilibre des « trois batteries » est alors en jeu et un autodiagnostic énergétique s'impose.

Alors, de quoi parle-t-on ?

Dans le sens commun, l'énergie désigne tout ce qui permet d'effectuer un travail, de fabriquer de la chaleur, de la lumière, de produire un mouvement.

L'énergie signifie « force en action ». Et elle n'est pas seulement physique, comme nous le rappelle le coach mental Alain Goudsmet : « La physiologie humaine est un ensemble structuré et cohérent articulé autour de trois réservoirs d'énergie appelés "batteries" que nous devons soigneusement entretenir : le mental, l'émotionnel et le physique. » Considérer l'homme dans ces trois dimensions invite à se questionner sur le mouvement à opérer pour préserver l'équilibre de vos trois batteries. L'approche des trois batteries a été largement mise en exergue dans le monde du sport pour identifier la condition optimale d'un athlète de haut niveau.

Tout le monde le sait : au cours d'un match de tennis, ce qui fait la différence à la fin, c'est le mental ! Et derrière cela, la capacité de présence à soi et à l'autre, la visualisation d'une issue positive, le plaisir ressenti, l'expérience du terrain, l'entraînement en amont.

- Le mental a trait à nos capacités cognitives, à nos savoirs et à nos savoir-faire. Notre tête assure le contrôle et la direction de nos actions en fonction de notre identité et de nos valeurs.
- L'émotionnel se rapporte à ce que nous ressentons à l'intérieur, à ce qui nous touche : les émotions qui nous traversent et notre capacité à les réguler. Cet espace est aussi le lieu de l'interaction avec les autres, de la reconnaissance et de l'appréhension de leurs émotions.
- Le corporel concerne notre capacité physique de résistance et de mode de récupération, ainsi que la perception de nous-mêmes avec nos cinq sens (toucher, odorat, vue, ouïe, goût) et du monde qui nous entoure.

Nos trois batteries s'ajustent de manière permanente à notre environnement et sont interdépendantes. Pour en assurer le bon fonctionnement, vous devez veiller à équilibrer l'énergie dépensée et celle stockée. L'oscillation vous rappelle que, chaque fois que vous êtes en tension, un creux de récupération est à prévoir.

## Exemple vécu

Je me souviens de ce jour où, fatiguée physiquement et mentalement par une grosse journée de travail, je me suis dit : « Non je ne vais pas à cet atelier d'écriture, car je ne serai pas opérationnelle pour délivrer le meilleur de moi-même ! »

L'engagement étant pris à l'année, puisant dans mes réserves, j'ai respecté mes valeurs (d'engagement), fait confiance à mon cœur connecté (joie du partage, plaisir d'écrire), rappelé à mon corps ce qui l'attendait (confort d'un lieu, assise sur une chaise), et je me suis finalement rendue sur place. Quelle n'a pas été ma surprise de constater qu'ainsi sollicité, mon mental s'est mis en route facilement, mon cœur s'est connecté au plaisir de la découverte, et mon corps s'est redressé. La fatigue physique était chassée et l'énergie retrouvée. Connaître son niveau de réservoir au quotidien permet de rester en action !

# Démarrez votre journée en bonne condition physique

Faites le plein d'énergie dès le matin !

Dans nos vies trépidantes où le temps semble si précieux, si pour certains d'entre nous prendre soin de sa santé physique fait partie intégrante de son hygiène de vie, pour d'autres, cela ressemble à un calvaire, constitue une perte de temps, s'apparente à un effort surhumain. Et pourtant, pratiquer après l'âge de 40 ans une activité physique de 30 minutes par jour diminuerait de 16,9 % le nombre de décès par an<sup>1</sup>. Cela représenterait aux États-Unis 110 000 décès évités... ce qui laisse rêveur ! Le propos n'étant pas de conjurer le sort, mais plutôt d'ancrer des moyens simples qui vous donneront de l'énergie dès le matin au réveil.

Quel que soit votre âge, il n'est jamais trop tard pour travailler votre condition physique, car les bénéfices que vous en retirerez vont booster votre énergie. Alors, commencez bien votre journée en pratiquant quelques exercices physiques.

## Qu'apporte la pratique d'une activité physique au quotidien ?

En demandant un effort, elle vous pousse à vous dépasser et à vous mettre dans une dynamique d'accomplissement, ce qui active les quatre hormones dites « du bonheur » :

- la dopamine : l'hormone de la réussite et de la récompense permet de gérer de manière efficace les réserves d'énergie. Lorsque vous

---

1. Étude américaine publiée en 2022 dans le *Journal of the American Medical Association* (JAMA) citée sur le site <https://blog.santelog.com/2022/02/16/exercice-physique-il-pourrait-eviter-jusqua-16-des-deces/>.

repoussez vos limites lors d'une activité physique, celle-ci se libère en quantité accrue ;

- les endorphines : elles stimulent le dépassement de soi en procurant du plaisir, donc de la motivation, et ce dès le matin au réveil ! C'est la notion d'effort, de douleur physique qui va libérer les endorphines et masquer la douleur en générant une sensation de bien-être. Le rire qui secoue le bas-ventre, les pleurs qui libèrent les tensions, les étirements et le sport en général activent ces hormones ;
- l'ocytocine : c'est l'hormone du lien, de la confiance et de l'amour. Elle est sécrétée lorsque nous avons des sentiments positifs envers une personne, nous invitant à la voir comme source de bonheur. Le toucher, à travers une caresse ou un massage, stimule également sa sécrétion ;
- la sérotonine : c'est l'hormone de la sécurité et elle surgit lorsque nous obtenons le respect d'autrui et le sentiment de paix qui en découle.

## Comment faire pour activer ses hormones et créer de l'énergie ?

### 1. **Déconnectez-vous pendant la nuit.**

Mettez votre téléphone en mode « avion », désactivez toutes les notifications. À peine levé, ne sautez pas sur vos e-mails, car cela génère du stress. Qui dit stress dit production de cortisol et sentiment de devoir déjà courir après le temps pour rattraper ce qui s'est passé pendant la nuit !

### 2. **Dites bonjour en douceur à votre corps.**

- *Dès la première sonnerie du réveil, prenez un shoot de lumière !* Obligez-vous à faire quelques pas pour tirer les rideaux, ouvrir la fenêtre, sentir l'air pur et recouchez-vous si vous le souhaitez. Vous serez réveillé par la lumière du jour qui sera plus agréable que la troisième sonnerie de votre réveil ! La présence de lumière naturelle impacte principalement l'activité cérébrale, facteur d'attention et de performance.

- *Étirez-vous encore allongé dans votre lit.* Tirez les mains vers le haut le plus loin possible et les pieds, orteils baissés... Cet exercice se fait en inspirant pendant que l'on se tend et en expirant lors du relâchement. Vous redonnez ainsi de la souplesse à votre corps raidi par la nuit et permettez à votre cerveau de retrouver ses esprits.
- *Une fois levé, pratiquez 5 minutes d'échauffement.* Effectuez 20 cercles avec vos bras, 20 avec vos hanches, 20 avec vos poignets, puis 20 avec vos chevilles. Vous pouvez prolonger cet exercice en étant assis, jambes tendues en triangle en cherchant à atteindre la cheville gauche avec votre main droite, puis la cheville droite avec votre main gauche. Pour finir, un gainage de 1 minute ou 10 pompes seront suffisants pour réveiller les articulations dont vous aurez besoin pour rassembler vos idées.

### 3. Relaxez-vous.

- *Respirez !* Ce n'est pas une option, mais une obligation. Trois grandes respirations suffisent : inspirez par le nez (bloquez 5 secondes), expirez par la bouche. Votre cerveau retrouve de l'espace pour connecter les neurones entre eux, clarifier vos idées et prendre les bonnes décisions !
- *Méditez pour vous apaiser.* Assis ou debout, les deux pieds à hauteur du bassin, les mains le long du corps ou posées sur les cuisses, un simple nettoyage corporel vous permettra de réinvestir l'instant présent, de calmer les tensions et de retrouver du souffle. Fermez les yeux, prêtez attention à votre souffle sans le contrôler pendant 1 minute, sentez les mouvements de votre ventre qui se gonfle à l'inspiration et se vide à l'expiration. Puis visualisez et balayez votre corps progressivement en partant du bas : pieds, chevilles, mollets, cuisses, bassin, fesses, bas du dos, poitrine, etc. Ce balayage corporel vous donnera l'élan nécessaire pour assumer votre journée.
- *Écoutez de la musique en pleine conscience.* Pour vous aider à investir le présent, choisissez une musique, fermez les yeux et écoutez-la en pleine conscience. En vous accordant cette

pause, votre cerveau s'oxygène et se prépare à passer à l'étape suivante.

#### 4. **Adoptez une approche positive.**

- *Posez une intention.* Faites un vœu ou formulez une envie qui vous permettra d'atteindre un but dans votre vie. De quoi ai-je besoin aujourd'hui ? Quels sont mes manques ? Quelles sont mes envies ? Qu'ai-je fait de mes rêves ? À la fin de la journée, je serai satisfait si...
- *Souriez à vous-même et aux autres !* Sourire déclenche automatiquement du bien-être, même quand notre cœur ne le veut pas... C'est également un geste très communicatif envers les autres !
- *Faites votre to-do list.* Notez les trois points clés de votre journée (pas plus !) pour ne pas vous surcharger et caler un objectif réaliste.

#### 5. **Mettez-vous en mouvement.**

- *Faites votre lit.* Cette tâche accomplie achèvera la nuit et vous mettra en mouvement pour bien démarrer votre journée.
- *Visualisez votre trajet et choisissez vos options.* Marche, vélo, métro... quelle sera l'option la plus bénéfique pour votre corps ? Ce sera forcément celle qui le fera bouger le plus... Et si, sur votre route, vous êtes en contact avec du beau, du calme, de la nature, c'est encore mieux !

## En résumé

Tout est au commencement. Passez à l'action en intégrant votre corps à votre routine du matin. N'oubliez pas qu'il faut **21 jours consécutifs** pour créer une habitude. Se mettre trop de pression n'y changera rien ; ni abandonner trop vite en vous disant : « Ce n'est pas pour moi. » Persévérer en y allant doucement est la clé de votre succès !

## Exemple vécu

### **Un trajet escamoté... quand la routine du matin devrait nous sauver**

Une des personnes que j'accompagne m'annonce être tombée dans la rue pour la troisième fois en un an. Cette fois, repos obligatoire avec une fracture du genou. Elle cherche à comprendre sa chute. Je lui demande jusqu'à quel point son corps est condamné à être au service de son esprit. Celui-ci, trop sollicité, n'a pu supporter un poids si lourd. En cumulant une vieille entorse persistante, un sol glissant et un sac à dos trop lourd, son corps a dit stop ! Malgré la pratique régulière d'un sport, son esprit vivace ne peut se contenter d'un corps qui ne va pas aussi vite que son cerveau en ébullition. Quelques minutes d'attention le matin auraient sûrement prévenu la chute... À l'aide de la musique, cette personne se reconnecte progressivement et régule ses émotions.