



ET MOI...

01 JUILLET 2016



**CET ÉTÉ,
JE DÉCROCHE
(VRAIMENT)...**

*Par Hélène Guinhut
Illustrations: Adam Avery*



Stress, semaines à rallonge, urgences simultanées... Quand le rythme de l'année est frénétique, les dirigeants ont souvent du mal à décrocher le temps d'un été. Pour préserver ce break salutaire et recharger les batteries, chacun sa technique.

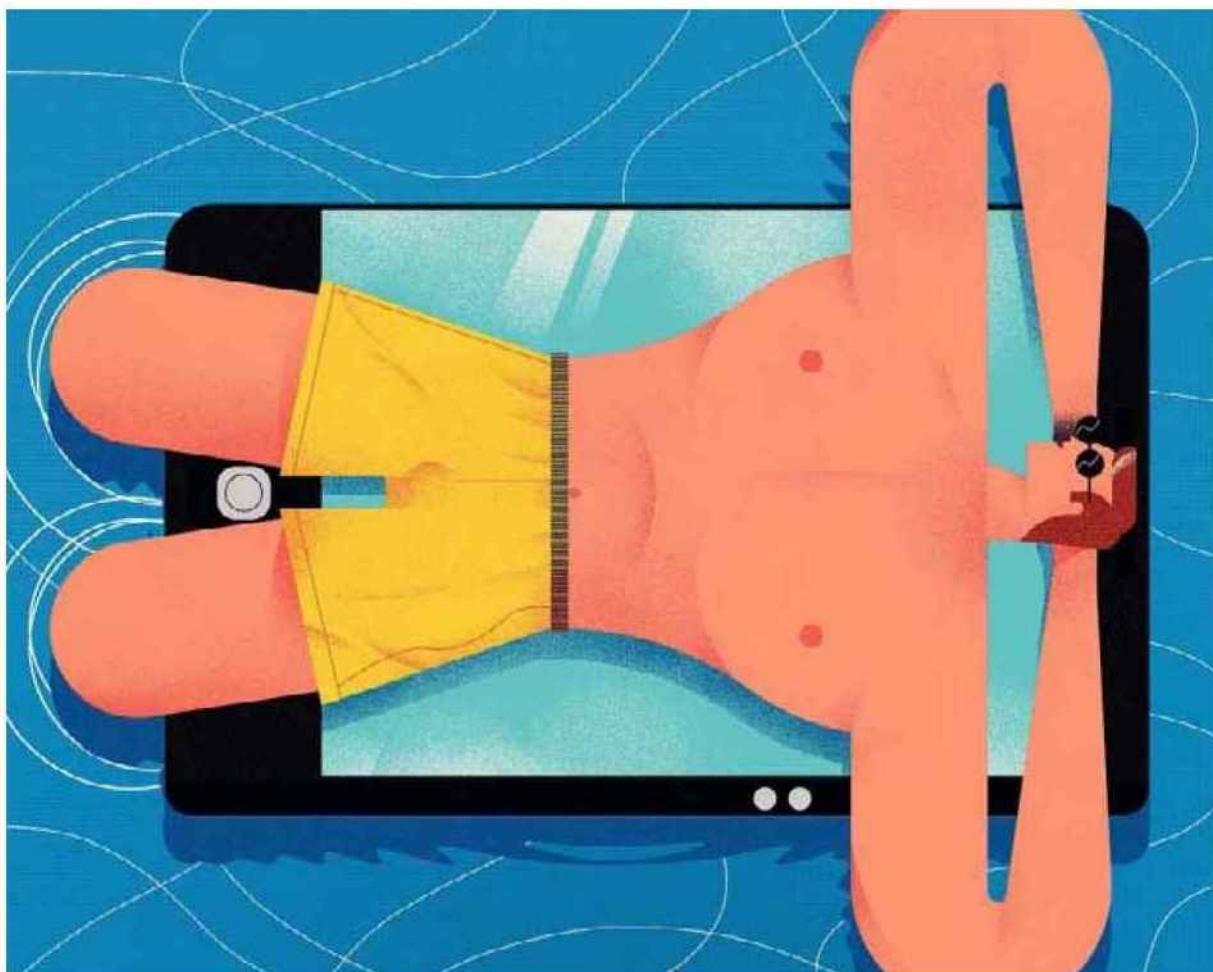
« Bonjour, je suis en congés jusqu'au 8 août. Je prendrais connaissance de votre mail à mon retour. Pour toute demande urgente, veuillez vous adresser à mon assistant. » Ce message automatique, Christophe Catoir, président du groupe Adecco France, ne l'a utilisé qu'une seule fois dans toute sa carrière. « L'interlocuteur recevait un message d'absence et une réponse dans les 24 heures, alors ça ne servait pas à grand-chose », admet-il. L'été, quand ses trois garçons dorment encore, le PDG parcourt ses mails de 7 h à 8 h du matin. Comme les balades dans les montagnes corses ou les sessions de laser game avec ses fils, ce temps de travail fait partie de sa routine estivale. Une habitude qu'il partage avec de nombreux dirigeants, pour qui oublier dossiers, clients et urgences s'apparente à un véritable défi. Déjà peu enclins à prendre des vacances (52% ne s'autorisent qu'une semaine par an), les entrepreneurs sont 89% à travailler pendant leurs congés (1). Entre responsabilités et passion pour leur fonction, ils n'arrivent plus à décrocher.

« Les dirigeants français ont d'énormes difficultés à lâcher prise et à déléguer, car ils ont le sentiment d'être indispensables. Ils ont besoin de tout contrôler », observe le psychiatre Patrick

Légeron, fondateur du cabinet Stimulus. Il suffit d'interroger les principaux concernés pour se rendre compte que réussir à buller les doigts de pieds en éventail, c'est un sacré travail...

« Le dirigeant est la pierre angulaire de l'entreprise, affirme Sylvie Casenave-Péré, PDG de Posson Packaging, dont l'usine ferme pourtant deux semaines pendant l'été. S'il y a un pépin, il ne peut pas imaginer être déconnecté. C'est mon cas : je n'ai pas de contrat de travail, mais un mandat. Je ne peux pas me mettre en mode avion quinze jours durant. » Frantz Yvelin, président-fondateur de La Compagnie, considère lui aussi que la coupure intégrale ne concerne pas vraiment les entrepreneurs. « Quand vous avez créé votre entreprise, il y a forcément une part d'affect. Ce qui m'empêche de totalement débrancher, c'est ce slogan de Sophie de Menthon : "J'aime ma boîte !" », ajoute-t-il. Et même lorsque certains patrons osent claquer la porte du bureau, les préoccupations ne s'évaporent pas pour autant. « En vérité, je ne peux pas décrocher intellectuellement, admet Fabien Charreyre, codirigeant du groupe Vacher, créateur de la technologie 3Wayste. En vacances, quand j'ai une idée, il m'arrive de prendre une petite note discrète à l'abri du regard de ma femme. »

Cas à part dans cette faune de workaholics, Emmanuel Picot, PDG d'Evolis, relève le défi chaque année. Bien que son groupe, spécialiste des imprimantes de cartes plastiques, soit implanté dans 140 pays répartis sur plusieurs fuseaux horaires, il se mue en père de famille aventurier en août. « Mon secret ? Je coupe complètement ma boîte mail et mes collaborateurs ont interdiction de m'appeler. » En cas d'urgence, seuls ses associés et son assistante peuvent le joindre. L'été venu, dans la tribu Picot, le conseil de famille remplace le conseil d'administration. « Avec mon épouse et mes trois ados, nous nous réunissons pour réfléchir collectivement au lieu où nous avons envie d'aller. Les vacances sont l'occasion de vivre une aventure, que ce soit en France ou au bout du monde. » Cette année, le PDG a pris ses fils de court. « J'ai utilisé le 49-3 et opté pour des vacances sportives dans les Alpes. » Suivra un périple dans les îles grecques entre mer, soleil et visites culturelles. Au total, quatre semaines en étant totalement coupé du bureau. Mais si Emmanuel Picot réussit là où d'autres finissent avec agenda, dossiers et PC portable dans le sac de plage, c'est grâce à un entraînement plutôt radical. En août 2013, il a laissé son entreprise entre les mains de son équipe et embarqué pour



CINQ CLÉS POUR UN BON ÉTÉ

Philippe Chavanne, auteur du livre *Les vacances, c'est la santé*, paru aux éditions Hugo Doc, livre ses conseils pour décrocher.

DÉCULPABILISER

« Ne pas partir en vacances sous prétexte qu'on a trop de travail ou trop de responsabilités est aussi ridicule que mensonger. Personne n'est indispensable. »

ORGANISER SON ABSENCE

« Préparez un mémo récapitulatif pour la personne qui assurera votre intérim,

avec une mise à jour de l'ensemble de vos projets, les tâches éventuelles à effectuer durant vos congés, ainsi que les coordonnées des personnes utiles. »

PRENDRE SOIN DE SOI

« Pratiquez une activité physique (du sport sans esprit de compétition, du jardinage), tournez le dos à la malbouffe et aux mauvaises habitudes alimentaires, privilégiez la qualité du sommeil et renouez les contacts avec les proches. C'est le meilleur moyen de rompre avec le stress quotidien. »

APPUYER SUR « ÉTEINDRE »

« Filtrez vos appels, usez et abusez du mode avion et n'hésitez pas à éteindre l'ordinateur. Pour garder un lien avec l'entreprise, indiquez avant de partir un créneau précis pendant lequel vous serez connecté. »

POSITIVER

« En se fondant sur des émotions agréables, la pensée positive permet d'atteindre un meilleur bien-être général. Elle rend aussi plus performant et augmente les chances de réussite dans la vie professionnelle et personnelle. »



un tour du monde de neuf mois en famille. Après l'euphorie du voyage, il a dû combattre ce mal qu'il surnomme « l'iPhone blues ». « En septembre, vous vous rendez compte que personne ne vous appelle. Il a fallu accepter que tout se passait bien sans moi et que je ne devais plus penser au boulot pour profiter à 100%. » Plusieurs années après cette expérience, le patron de 53 ans a gardé la sérénité du baroudeur.

Sans être aussi radicaux, de nombreux dirigeants ont trouvé des astuces pour s'aménager des moments d'évasion malgré leurs contraintes professionnelles. En vacances en famille en Haute-Savoie, c'est en parcourant les massifs de la vallée d'Abondance que Xavier Hürstel, PDG du PMU, reprend son souffle. « La marche permet vraiment de décrocher, non seulement intellectuellement, mais aussi physiquement, confie-t-il. Sans être violent, l'exercice physique est assez dur et le corps agit sur l'esprit, ce qui permet de se vider la tête et de se concentrer sur l'essentiel. La montagne est un endroit de méditation, d'admiration muette

PETIT EXERCICE ANTISTRESS

Pour se plonger dans l'esprit des vacances, le psychiatre Patrick Légeron, spécialiste du bien-être au travail, recommande cet exercice de pleine conscience. Avec un peu d'entraînement, cette technique simple produira tous ses bienfaits.

En vacances, installé en terrasse : focalisez-vous sur le moment présent et sur les différentes sensations qui vous envahissent. Concentrez-vous quelques instants sur la vue, la sensation de la brise, la chaleur, les odeurs, les bruits, la position de votre corps sur la chaise. L'idée est de faire une photo mentale de vos sensations.

De retour au bureau : installez-vous dans la position que vous aviez lorsque vous étiez en terrasse. Fermez les yeux et essayez de vous concentrer pour retrouver les sensations visuelles, olfactives et tactiles que vous avez mémorisées. Cela permet de désactiver tout le système de stress.

du paysage.» Cette sensation, David Varet, directeur général délégué d'Homebox (location de box de stockage), la connaît bien. Habitué à des semaines de 60 heures le reste de l'année, il profite de ses trois semaines off pour s'octroyer des escapades en kitesurf. « Vous êtes en connexion physique avec les éléments. Le vent, la mer, la vitesse: tout ça provoque des émotions et requiert de la concentration. Vous pensez à la prochaine vague, au prochain saut et pas au dernier service lancé par Homebox », explique le dirigeant, qui ne passe jamais plus de trois jours sans vérifier ses mails pro. Constamment investi dans sa boîte La Compagnie (vols Paris-New York en classe affaires), l'entrepreneur Frantz Yvelin, également pilote, a prévu de faire un tour de l'Amérique du Nord en avion léger avec des amis. Aux commandes de son Cessna, il goûte ainsi au plaisir de la déconnexion. « C'est une vraie façon de m'évader, de tout couper pendant deux heures. Ça me donne un sentiment de liberté, c'est un excellent moyen de se détendre. » Quand la table de chevet est toute l'année

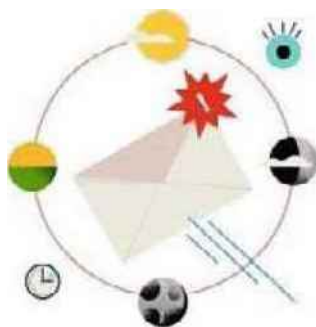


envahie par des livres de business, lire un bon roman peut aussi être une échappatoire. « *Le fait d'être coupé de la turbulence quotidienne me permet de retrouver des plaisirs simples*, témoigne Gérard Karsenti, le PDG de Hewlett Packard Entreprise France. *Moi qui suis passionné de littérature, je lis de moins en moins de romans. Alors pendant les vacances, j'essaie de le faire.* » Un mois avant son départ en congé, il a déjà sélectionné ses auteurs de l'été: ce sera Albert Camus et Isaac Bashevis Singer.

PLAISIR ÉGOÏSTE ET ÉMOTIONS POSITIVES

« *Avoir des activités plaisantes est une nécessité absolue pour chasser le stress*, constate le docteur Patrick Légeron (2). *Les vacances doivent être l'occasion de se faire plaisir de façon égoïste pour fournir des émotions positives, puisque le stress se traduit par l'émergence d'émotions négatives comme l'impatience, l'inquiétude ou le découragement...* » Pour les plus accros à leur entreprise, changer d'air suffit parfois à recharger les batteries. « *Beaucoup de gens vous expliquent que même s'ils ont une journée de repos dans leur environnement habituel, la coupure n'existe pas. La stimulation de paysages nouveaux est importante* », insiste Patrick Légeron. Loin de sa Bananeraie (surnom donné aux bureaux de l'entreprise Michel et Augustin), Augustin Paluel-Marmont passe l'été en famille entre les Alpes, les Cévennes et la Normandie. « *J'adore ces lieux loin de la société de consommation, où la nature brute est très présente. Quand je suis à 2000 mètres d'altitude ou perdu dans les Cévennes, ça n'a plus rien à voir avec le boulot* », note-t-il. Dans les contrées les plus isolées, un réseau limité vient à bout des plus connectés. CEO du site leboncoin.fr, Antoine Jouteau prévoit de s'échapper trois semaines au Brésil. Au programme: découverte de Rio avec ses enfants de 5 et 9 ans, puis direction le nord du pays, où sa femme possède une maison de pêcheur. « *Dans le village, avoir Internet est compliqué, et c'est très bien ainsi. Je vérifie mes mails une quinzaine de minutes tous les soirs, mais je coupe le reste du temps. Ça me permet de revenir en étant plus calme, avec les idées claires.* »

Revenir les idées claires, c'est exactement ce que doit permettre un break efficace. Laurence Vanhée, « Chief Happiness Officer », une fonction qui émerge dans les entreprises, est catégorique: « *Même si elle est compliquée, la coupure est essentielle. C'est un moment d'inspiration qui permettra d'avoir une expiration, beaucoup plus productive quand on voudra se remettre au travail.* » Patrick Dumoulin, directeur de l'institut Great Place To Work, renchérit: « *Le job de dirigeant, c'est exactement comme celui d'un athlète de haut niveau: il faut être préparé, atteindre des objectifs, résister à une certaine pression. Or les athlètes coupent régulièrement. Pour un chef d'entreprise, c'est la même chose, vous ne pouvez pas être au maximum de vos possibilités tout le temps,*



même si votre travail est une passion. » Persuadé que les vacances permettent aux dirigeants « *de s'enrichir, de s'ancrer dans leur époque et de trouver l'inspiration pour innover face à la concurrence* », Olivier Mathiot, président et cofondateur de PriceMinister-Rakuten, a instauré un petit rituel. « *Au dernier déjeuner avec le comité de direction, au lieu d'opter pour une présentation formelle, j'ai demandé à chacun de dire ce qu'il fera pendant ses vacances. Ça permet d'en apprendre beaucoup sur les gens. Quelqu'un qui part dans sa maison de famille en Bretagne, ce n'est pas pareil que quelqu'un qui fait du trek avec son fils en Scandinavie.* »

Été rime avec régénéré, mais gare à ceux qui négligeraient l'organisation de leur départ et du retour au bureau. Une fois les questions urgentes traitées, la valise ne peut être vraiment bouclée que si on est capable de déléguer. « *Chez Hewlett Packard Entreprise, nous avons un système de dérogation organisé, où on donne*

des pouvoirs de décision et des pouvoirs de signatures. Je pense que tous les dirigeants font ça, mais nous le faisons de façon structurée, ce qui permet d'avoir l'assurance que des managers vont être en charge des dossiers et vont pouvoir engager l'entreprise par des signatures de contrats sans qu'il y ait de perturbations », détaille Gérard Karsenti. Dans les entreprises plus modestes, la confiance dans ses équipes se révèle essentielle. « *Quand vous êtes dans une PME ou une start-up, c'est votre capacité à vous entourer de gens de valeur à qui vous faites confiance qui va vous permettre de déconnecter* », estime Patrick Dumoulin. Au retour, pour éviter le choc rando-bureau, certains prévoient un sas de décompression en revenant quelques jours avant. Pour ne pas se faire happer par la frénésie de la rentrée, Patrick Dumoulin a sa petite manie. De chaque nouveau lieu qu'il visite, il ramène une petite boule à neige, qui trône ensuite devant son ordinateur. Au total, il en a une déjà une centaine. Absorbé dans la contemplation des paillettes bleutées qui s'éparpillent sur une minuscule réplique du London Eye, relique de son dernier périple, il commente: « *Cet été, je pars au Canada avec mon épouse, alors je vais sûrement ramener une boule d'Ottawa, de Montréal et de Québec. Ça me rappellera longtemps les bons moments passés.* » Tout absorbé à enlever l'étiquette du prix encore collée sur le petit objet kitsch, il murmure, rêveur: « *Je crois bien que celle-là, je l'ai en double...* » ●

(1) Etude réalisée en avril 2015 par Legalstart, plate-forme de service juridique pour PME/TPE.
(2) Auteur notamment du « *Stress au travail* », Odile Jacob, 2015.

Plus d'infos sur www.lesechos.fr/ve

DIGITAL DETOX : TENDANCE OU FEU DE PAILLE ?

Que ce soit la version luxe à l'Hôtel Westin Paris-Vendôme, la version spa à l'Hôtel Vichy Célestins, ou la version campagne au Château La Gravière près de Bordeaux: les séjours digital detox connaissent un véritable essor. Dans ces lieux coupés du Web, prière de déposer smartphones, tablettes et autres écrans à l'accueil. À en croire les participants, l'expérience serait plutôt concluante. En septembre dernier, alors qu'elle traversait une phase professionnelle particulièrement stressante, Frédérique Delavaud, directrice générale dans un grand groupe canadien, est partie se ressourcer à Vichy. « *Rien de visuel ne nous sollicite et c'est physiquement reposant* », témoigne-t-elle. Zaccaria Taleghani, chef de projet pour une marque de luxe, a opté pour un autre style: un séjour en groupe organisé par l'agence de voyages Into the Tribe, spécialiste

du séjour déconnecté. « *C'est un peu étrange au début. Comme on n'a plus de portable, on est dans l'échange. Surtout, on apprend à s'ennuyer et c'est dans ces moments-là qu'on fait travailler son imagination* », constate le jeune cadre de 29 ans. Depuis la création de l'agence par Vincent Dupin en octobre dernier, une trentaine de clients sont déjà partis en week-end. Pour la rentrée, deux nouveaux séjours en Grèce et au Portugal sont prévus. « *Cela répond à une vraie demande, dans un monde hyperconnecté, où un cadre passe en moyenne dix heures par jour devant un écran. Face à cette tendance de l'hyperdigital, je propose une contre-tendance* », justifie Vincent Dupin. D'ici quatre ans, il espère attirer 1000 clients par an. Un challenge, quand on sait que jusqu'à présent, la cure de l'Hôtel Westin Paris-Vendôme n'en a séduit qu'une dizaine.