



## Managing Executive Health



# Managing Executive Health

## **Dirigeants et cadres, ne négligez pas votre santé !**

D'une part parce qu'une entreprise sans un dirigeant en bonne santé peut vite se retrouver en panne de performance ;

D'autre part parce que l'environnement actuel (durcissement de la concurrence, volatilité de l'emploi) est plus que jamais anxiogène.

Envisageons la santé du dirigeant et des cadres selon deux angles :

(1) **les facteurs négatifs** qui pèsent sur elle -  
Comment les minimiser ?

(2) **Les facteurs positifs**, qui permettent la résistance du dirigeant-  
Comment les préserver et les développer ?

Bâtir sur ses forces  
tout en identifiant et travaillant sur ses faiblesses

**Mais qu'entend-on par la « santé » du dirigeant et des cadres ?**

Il ne s'agit pas uniquement de sa robustesse physique,  
mais d'un état d'équilibre global  
où le bien-être est tout à fois physique, psychologique et spirituel...  
voire éthique  
(soit l'aptitude personnelle à prendre des décisions intègres).

Un état optimal qui garantit la performance individuelle comme  
organisationnelle.

## Santé physique du dirigeant

**5 risques spécifiques** pèsent sur la santé physique du dirigeant :

- Workaholism et burnout,
- Dépression et anxiété,
- Inactivité physique,
- Mauvaises habitudes alimentaires,
- Abus de tabac, drogue, alcool.

**Risques qui conduisent aux maladies cardio-vasculaires.**

**Réflexes préventifs :**

- connaître son « talon d'Achille »
- agir sur les facteurs de risques « maîtrisables » comme l'hypertension, le surpoids, le cholestérol, etc. mais aussi : les émotions « hostiles » (colère, cynisme, etc) corrélées directement avec les maladies cardio-vasculaires
- exercices physiques (les excuses des dirigeants pour éviter de faire de l'exercice & contre-arguments)

### Santé psychologique du dirigeant

#### Défi psychologique du dirigeant :

- vivre intensément, avec passion pour son travail, expérimenter toutes la gamme des émotions, TOUT EN gardant le contrôle de soi et en assumant les importantes responsabilités qui lui incombent. Un équilibre difficile à atteindre qui peut verser dans le workaholism ou être source de mauvais stress (peur, hostilité).

#### Réactions préventives, pro-actives :

- commencer par mieux se connaître soi même (self-awareness) pour comprendre l'origine du stress (différentes pour chaque individu). Permet d'identifier les paramètres sur lesquels on peut agir (comportements, styles de vie, etc) afin de diminuer les sources de stress ou d'accroître sa résistance au stress. Concrètement, le dirigeant peut notamment tenir un « journal des événements stressants ».
- adapter son style de vie : comment gérer son temps, modifier sa perception des événements, exprimer ses émotions, sans être envahi par le stress ? Techniques de relaxation et de récupération.
- s'entourer de soutien : famille, collègues, coachs, réseaux, éviter la « solitude des sommets » (techniques de l'écriture d'un journal).

### Santé spirituelle du dirigeant

- **défi spirituel du dirigeant** : tout d'abord, le bien-être spirituel ne peut être atteint sans avoir d'abord pris soin de sa santé physique et psychologique.  
Définition de la spiritualité : croire à l'inter-connexion de toutes les choses et sentir cette interconnexion ; sentiment profond de connexion avec ce qui nous entoure, source de paix et calme intérieurs. Apport très important pour les dirigeants et leur entreprise (donner du sens)  
Eclairage sur : spiritualité vs. religion
- **le dirigeant « éthique »** : lien entre santé spirituelle et capacité à prendre des décisions intègres.

**Conclusion** : le lien entre la santé globale du dirigeant et la santé organisationnelle, la performance de l'entreprise.

**Savoir dire non** : Voyages, longues heures de travail, personnalités difficiles :  
savoir leur dire non

**Surmonter les crises et les drames personnels**

