

Introduction

« *Travailler nuit gravement à la santé* », nous interpellait, récemment le mensuel *Enjeux Les Échos*. Les chiffres sont éloquentes :

- ▮ Plus d'une personne sur deux travaille à un niveau de stress élevé ;
- ▮ Les troubles musculo-squelettiques représentent 60 % de l'ensemble des maladies professionnelles ;
- ▮ Trois cadres sur quatre se plaignent de troubles du sommeil.

Ces chiffres¹ nous montrent que la pression et l'accélération croissante du travail font souffrir nos organismes. Mais c'est surtout le rapport entre la charge de travail et le temps pour l'exécuter qui apparaît comme le principal facteur du stress contemporain.

Et dans le même temps, les entreprises recherchent des personnes de plus en plus performantes ! Alors, comment être performant si le corps ne suit pas ? À quoi bon atteindre nos objectifs professionnels, si le prix à payer est un stress qui nous détruit « corps et âme » ? Comment motiver les autres si on n'est pas, soi-même, motivé et en forme, et si on ne sait pas se manager ?

D'où vient ce livre ?

Cet ouvrage est la synthèse des formations que nous animons depuis 15 ans, intitulées : « Mieux gérer son temps », « Du stress à l'énergie positive »[®], « Développer votre intelligence émotionnelle », « Programmation neuro-linguistique », « Développer son efficacité »... Ces stages sont destinés à des managers, chefs de projets, commerciaux en entreprise et à des soignants dans le cadre hospitalier.

1. Voir par exemple *Enjeux - Les Echos*, novembre 2004 ; *Revue Santé et Travail* n° 53, 4^e trimestre 2005 ; *Le stress des cadres*, B. Salengro, L'Harmattan, 2005 ; *Les désordres du travail*, P. Asrenay, Le Seuil, 2004.