

## Bien dormir pour mieux travailler

Anne Everard, autrice et conférencière, nous livre ses précieux conseils pour optimiser nos nuits afin d'exploiter pleinement notre potentiel.



© DR.

MAGALI DUQUÉ

Rien de tel qu'une bonne nuit pour démarrer la journée du bon pied ! Le sommeil accroît notre niveau d'énergie, module notre humeur, aide à combattre le stress, clarifie nos pensées...

Le bien-être ne s'achète pas, il se nourrit au quotidien. Anne Everard, autrice et conférencière, illustre cette idée avec une métaphore appétissante : « Chaque matin, au réveil, nous disposons de 50 petites cuillères d'énergie. Au fur et à mesure de la journée, nous les dépensons en fonction de nos activités. » Chaque action ou tâche grignote ce capital énergétique à des degrés divers : « Deux cuillères pour répondre à un e-mail, quatre pour une réunion importante... Mais si, aujourd'hui, vous avez 50 petites cuillères, la réalité pourrait être différente demain. Certains n'en auront peut-être que 45 », précise-t-elle. Il est donc essentiel de ne dépenser que ce que l'on a, faute de quoi nous risquons de nous épuiser. Et de devoir se faire ramasser à la petite cuillère.

### Recharger ses batteries

Gérer judicieusement ce stock d'énergie est primordial pour maintenir un niveau de vitalité équilibré. Comment ? Anne Everard met en lumière l'importance du sommeil : « C'est la base pour avoir ces 50 petites cuillères d'énergie. » En une génération, la durée de sommeil a fortement diminué : « En moyenne, nous dormons seulement 6h41, alors que nos parents bénéficiaient de 1h30 de sommeil en plus chaque nuit. » Or, 90 % des gens ont besoin de 7h30 à 8h de sommeil par nuit.

Du mal à s'endormir ? Anne Everard souligne l'importance d'adopter des rituels propices au repos. Elle préconise la cohérence cardiaque, une méthode de respiration qui favorise la détente, et alerte sur les dangers de la lumière bleue des écrans. Cette dernière perturbe la diffusion de notre mélatonine, l'hormone qui régule notre sommeil : « La mélatonine va nous aider à nous endormir et à rester endormi toute la nuit. » Elle conseille donc une déconnexion totale des appareils électroniques (hormis la télévision) une heure trente avant de dormir, tout en suggérant des alternatives relaxantes telles qu'une tisane ou... un bon livre.

Pour approfondir votre quête de bien-être au quotidien, découvrez le livre *Boostez* d'Anne Everard paru le 10 mai 2022 (éd. Le Livre en Papier, 196 p.).



Sur le site de Références, le podcast « Comment bien dormir en moins de 10 minutes ».

# Tête Cœur Corps, la méthode qui réconcilie

Coach mental, entrepreneuse, coach pour de jeunes entrepreneurs, mais aussi comédienne, avec un background en ressources humaines : Rachel Vandendooren veut « semer les graines de la société de demain et contribuer au mieux-être en entreprise ».

LAURENCE BRIQUET

Le parcours de Rachel Vandendooren est pour le moins riche et varié. Avec un graduat en gestion hôtelière en poche, elle se lance dans le secteur de l'intérim, « qui allie l'humain et le business ». « Durant neuf ans », explique-t-elle, « j'ai été commerciale dans ce secteur, où j'ai appris à manager des personnes. J'ai également approché le recrutement et, un jour, j'ai eu envie de me lancer. J'ai créé mon bureau de recrutement, qui a vite grandi pour finir par compter sept collaborateurs et des free-lances. Mon cabinet avait ce côté novateur qui liait le travail du chasseur de têtes pour grosses entreprises avec l'intérim et la mise à disposition de personnel pour quelque temps. J'utilisais à la fois les méthodes du chasseur de têtes et celles de l'intérim pour chercher la bonne personne, voir de quoi elle avait envie et étudier le besoin de l'entreprise afin de proposer des profils de *middle management*. »

En 2017, elle s'associe à un groupe français avec lequel elle continue à travailler trois années, notamment pour ouvrir quatre nouveaux bureaux dans le pays. Trois ans plus tard, la crise sanitaire lui fait découvrir le fonctionnement au ralenti. « Tout d'un coup, j'ai compris qu'on pouvait se poser, et mes filles ont cessé de m'appeler "Maman robot." » A ce moment, elle décide de tout lâcher et d'effectuer, en complète déconnexion, le fameux pèlerinage jusqu'à Saint-Jacques-de-Compostelle qui a été, pour elle, un déclencheur de la suite de son parcours. Elle cède le reste de ses parts dans son cabinet au groupe français et redémarre avec un nouveau projet : « Ne pas avoir de projet ! » C'est ce qui la mènera tout doucement vers la théorie Tête Cœur Corps.

### Les trois centres d'intelligence

« Tout au long de mon parcours d'entrepreneuse dans les RH », se souvient Rachel Vandendooren, « j'ai été au quotidien en contact avec divers outils de lecture de personnalité. Au cours de ma vie de femme et d'aventurière dans l'âme, j'ai côtoyé des gens de tous les horizons. J'ai été formée aux trois centres d'intelligence (le mental, l'émotionnel et le corps) lors d'un programme organisé par Eric Salmon (auteur de cinq livres sur ce modèle, formateur et fondateur du Centre d'études de l'Ennéagramme, NDLR). Je me suis dit qu'il y avait quelque chose à faire sur ce sujet. Il faut, pour moi, pouvoir l'ouvrir à tous : entrepreneurs, managers, professionnels des ressources humaines ou, tout simplement, à toute personne en quête de sens et d'inspiration. Dans notre monde en profonde mutation, où le

*Il faut, pour moi, pouvoir ouvrir ce programme à tous : entrepreneurs, managers, professionnels RH ou, tout simplement, à toute personne en quête de sens et d'inspiration*

Rachel Vandendooren

Coach



« Si chacun a un centre dominant, il faut être aligné, avoir les trois centres en équilibre, même si cela peut paraître utopique. » © JENNY KISS.

taux de burn-out est en augmentation de 66 % entre 2018 et 2021, l'idée de semer ensemble les graines de la société de demain et de contribuer, humblement mais concrètement, au mieux-être en entreprise, et en dehors aussi, est une évidence », note encore celle qui, en 2022, est aussi devenue coache au VentureLab de Liège, un incubateur pour futurs jeunes entrepreneurs.

Si, en matière de développement personnel ou de connaissance de soi, il existe différentes approches, la méthode Tête Cœur Corps, issue des neurosciences, permet de (ré)concilier la tête (qui pense), le cœur (qui ressent) et le corps (qui agit). « Il existe un tas de grilles de lecture », admet Rachel, « mais le Tête Cœur Corps, tout le monde l'a. Il suffit d'être en conscience. Chacun a un centre dominant. Pour connaître le sien, il faut expérimenter. Moi, c'est le cœur, par exemple. Le savoir permet de mieux comprendre mes choix ainsi que les décisions que je prends. Si chacun a un centre dominant, il faut être aligné, avoir les trois centres en équilibre, même si cela peut paraître utopique. Mais quand on

joue en conscience avec nos centres, on s'accorde beaucoup plus, on rayonne autour de soi. »

### Un monde en mutation

Dans ce contexte, elle propose deux jours de formation pour améliorer ses prises de décisions, obtenir des outils d'intelligence émotionnelle et relationnelle et vivre une aventure humaine à grande échelle. « Cette expérience est à la fois individuelle et collective », se réjouit la coache, « pour réfléchir, agir et se réaliser dans ce monde en profonde mutation, avec des experts comme Eric Salmon et Maud Ankaoua, autrice à succès du livre *Kilomètre zéro*, un voyage initiatique vers la réconciliation avec soi pour être en harmonie avec les autres. »

Objectif ? Découvrir son centre moteur et les deux autres, adopter une nouvelle boîte à outils pour l'intelligence émotionnelle, découvrir l'intelligence collective, mais aussi vivre l'expérience de la déconnexion. « Il n'y aura pas de GSM pendant deux jours », conclut Rachel. « Cela permettra d'être en conscience avec soi et les autres. »

Un événement Tête Cœur Corps aura lieu les 7 et 8 septembre au Château de Limont. Toutes les informations (programme, intervenants, objectifs...) sur [tetcœurcorps.be](http://tetcœurcorps.be)

*Quand on joue en conscience avec nos centres d'intelligence, on s'accorde beaucoup plus, on rayonne autour de soi*

Rachel Vandendooren

