

## Performance économique et énergie : un levier à ne pas sous-estimer

22.10.2018

Pourquoi Roger Federer a-t-il autant de succès, est-il autant apprécié et surtout pourquoi est-il aujourd'hui encore au sommet de son art, de son talent ?

Bien évidemment, plusieurs facteurs sont importants : talent, entraînement, force de caractère et j'en passe. Je souhaite dans cet article faire le lien entre l'**énergie** et la **performance**.

Le niveau de performance de Roger Federer a énormément à avoir avec son énergie (ses énergies) et la gestion de cette énergie (de ses énergies). Roger Federer sait se reposer, se régénérer, se nourrir, se battre et s'il oublie parfois, un membre de son team, de sa famille ou un de ses amis le lui fait remarquer.

Et vous?

En sport, comme en privé ou au travail, la gestion de son énergie (de ses énergies) est un levier central de la performance.

Le mot « énergie » vient du latin « energia », lui-même issu du grec ancien « ἐνέργεια », enérgeia (« force en action »).

Une force (une source de pouvoir) en action permet d'avoir un impact. Plus nous en sommes conscients et mieux nous maîtriserons notre impact, notre performance. Notre énergie, comme nos sources de pouvoir peuvent être utilisés de façon positive (renforcement) ou négative (destruction).

Il est important d'en prendre conscience (**auto-réflexion**).

Les 2 articles «Pourquoi n'avons-nous pas l'impact souhaité?» et «Leadership : un pouvoir légitime» vous donnent quelques réflexions complémentaires.

Au fait savez-vous pourquoi mon entreprise s'appelle « LP<sup>3</sup> » ?

« L » pour Leadership, puis les 3 « P » se multipliant sont pour :

- Potentiel
- Pouvoir
- Performance

Ainsi, si je connais et développe mon « potentiel », si je maîtrise mon « pouvoir », mon impact, je vais avoir ou amener la « performance » que je souhaite.

Pour ce faire, comme dans le cas de Roger Federer, il est nécessaire de trouver une balance entre « énergie » et « ressources ».

En d'autres termes : qu'est-ce qui me donne de l'énergie, qui remplit mes « batteries », et d'un autre côté qu'est-ce qui m'enlève de l'énergie ou qui me vole de l'énergie ?

Pour répondre à cette question, regardons quelles sont les formes d'énergies.

### LP3 SA

Rue Général Dufour 18, 2502 Biel/Bienne

+41 78 818 40 18

[www.lp3leadership.com](http://www.lp3leadership.com)

[david.fiorucci@lp3leadership.com](mailto:david.fiorucci@lp3leadership.com)

CHE-347.044.325

Les neurosciences et la psychologie définissent 4 sortes d'énergie :

- Energie corporelle
- Energie émotionnelle
- Energie mentale
- Energie spirituelle

Voici quelques réflexions pour ces 4 sortes d'énergie

### **Energie corporelle**

Quelle est la qualité de mon sommeil ? Ai-je fait assez de pauses durant la journée ? Quelle est la qualité de ma nutrition ? Ai-je assez bu (eau!) ? Et, finalement, ai-je fait assez de mouvement (30') ?

En début d'après-midi, quand je débute un workshop avec des participants, je leur fais faire un petit exercice, le « 1-2-3 » qui ne prend que 5 minutes (je ne vais pas l'expliquer dans cet article).

Cet exercice met en avant trois éléments :

- Il demande de la **concentration**, ce qui permet aux participants de se « vider » la tête et de ne plus penser à ce qui était avant. Ainsi nous gagnons en performance et énergie pour le présent. Dans notre réalité quotidienne, nous passons d'une séance à l'autre, d'une conversation téléphonique à l'autre, d'un projet à l'autre. Notre tête est toujours pleine d'information. Il faut de temps en temps arriver à se reconcentrer.
- Il fait rigoler. Le **rire** dégage de l'énergie et ceci est important surtout après un repas
- Il permet de faire travailler les 2 hémisphères de notre cerveau, ce qui nous stimule et augmente notre performance, notre **créativité**.

### **Energie émotionnelle**

A travers le **feedback positif** et la **valorisation**, vous pouvez renforcer l'estime de soi que vos collègues, amis, collaborateurs peuvent avoir d'eux. La confiance en soi est un élément clé de la performance.

L'article « Gagner en confiance à travers le feedback » vous donne quelques pistes.

Votre niveau émotionnel est influencé par votre contexte, qu'il soit privé ou professionnel. Ici il n'est pas possible de séparer les deux. Ainsi, si vous avez des soucis avec vos enfants ou votre partenaire et que ceci vous touche émotionnellement, cela va avoir un impact sur votre performance.

La compétence la plus importante à avoir à ce niveau est l'**écoute**. La qualité de votre écoute peut aider les autres. Cette écoute est également très importante dans un contexte de transformation, de changement, car ceci éveille des peurs, qui, elles, ont ou auront un impact sur votre énergie.

D'un autre côté, comme mentionné auparavant, le plaisir et le rire ont un effet contagieux positif.

### **Energie mentale**

Il s'agit principalement de la notion de **sécurité psychologique** (droit à l'erreur) et de confiance. Si je n'ai pas peur, si je me sens fort, que j'ai confiance en mes ressources, je vais faire preuve de **courage**. Deux articles précédents abordent ces thèmes (« Management comment renforcer la notion de courage » et « La présence psychologique comme levier à l'innovation ! »).

### **Energie spirituelle**

Cette quatrième notion d'énergie met en avant le fait de donner du sens. Ainsi dans un cadre professionnel, il s'agit d'avoir une vision claire (lire aussi : Le bon chef a une vision claire).

La méditation, des exercices sur la respiration, le yoga et bien d'autres techniques sont d'excellents éléments pour mieux appréhender son énergie, ses énergies.

Que faites-vous pour gérer vos énergies ?

Finalement dans un contexte professionnel cela rejoint ma définition du leadership :

*« Capacité à créer un mouvement (« momentum »), à mettre des personnes en mouvement vers un objectif commun, vers une vision attractive, à travers un cadre stimulant, créateur et inspirant. »*

En d'autres mots, c'est créer un cadre où l'énergie des collaborateurs peut s'exprimer positivement pour permettre une performance durable.

A votre énergie!

Auteur: David Fiorucci

[www.lp3leadership.com](http://www.lp3leadership.com)