

régulier et soirées... non arrosées. Après des douleurs récurrentes au cou et au dos, Lucio de Risi, patron de Mega International, une société de conseil en organisation et en systèmes d'information, a décidé de réagir. Trois fois par semaine, il nage 1,5 km. En déplacement, Michel Lenoir s'en tient à un régime austère : « Je bois beaucoup d'eau et jamais d'alcool, je mange du riz et des yaourts, je fractionne mon sommeil », détaille-t-il. Et face au problème du décalage horaire, chacun se forge son petit rituel. « Quelle que soit la zone dans laquelle je suis allé, quand je rentre le samedi matin, je me couche pour "éponger" un peu de sommeil, raconte Pascal Bono, président de XTS Telecom. Cela me permet de voyager beaucoup sans être fatigué. » Une hygiène de vie que les managers tentent de populariser dans leur entreprise. Pascal Chevalier, patron de Netbooster, une agence spécialisée dans la génération de trafic sur Internet, a entraîné ses colla-

borateurs à courir avec lui. Si, au départ, les réactions furent plutôt fraîches, l'heure du jogging hebdomadaire est aujourd'hui fixée « aussi fermement qu'un comité de direction ».

Mais chassez le naturel, il revient au galop. Certains cadres appliquent les mêmes notions de performance et de dépassement de soi à leurs « loisirs ». Alain Triquell, coach chez Sportonus, une société de formation, prépare des dirigeants à des défis comme l'ascension de l'Everest, la traversée de désert ou... la Diagonale des fous, à La Réunion, une course de 125 km et 8 000 mètres de dénivelé. « Il y a une étroite corrélation entre la façon dont ces dirigeants vivent leur entreprise et la façon dont ils vivent cette aventure », observe-t-il. Même sans aller jusqu'à de telles extrémités, le rapport au corps reste souvent utilitaire. « Les cadres le considèrent comme une machine à entretenir », constate Pascal Pilate, ostéopathe. Ils

font du sport le soir ou le week-end, ce qui crée « une dichotomie entre la tête qui pense la journée et le corps qui vit le soir », constate Luc Audouin avant de préconiser un « management physiologique » qui consiste à faire au bureau de courts exercices pour se libérer des tensions accumulées. Non avec l'objectif d'être performant, mais pour tenter d'être moins désincarné au travail et de « retrouver des sensations », comme le dit Marcel Saigne. Avec la Fédération française d'athlétisme, le consultant a lancé une formation baptisée « Performance dans la durée » autour de ce concept. Le succès de la sophrologie qui propose « un moment hors du temps, pour se réapproprier son corps », selon Nathalie Bergeron, plaide en ce sens. Même si pour l'instant, les séances à base de shiatsu et de sophrologie que cette consultante propose ont lieu entre deux séminaires de marketing. C. A.

(suite page 52)...