

## TRAVAILLER SANS S'ÉPUISER

Les vacances terminées, c'est le retour au travail pour une autre année et c'est la course qui reprend. Reprendre le travail c'est un peu comme courir le marathon, la course est longue et exigeante et de demande d'être stratégique pour franchir le fil d'arrivée. Au travail comme au marathon, il faut savoir doser ses énergies, maintenir un effort constant et respecter son rythme pour garder le plaisir du défi. Pour performer à sa mesure, il faut se rappeler qu'il y aura toujours des plus rapides et des plus lents que soi.

Pour maintenir sa cadence dans la course, il faut bien s'hydrater, comme au travail, il faut être capable de se ressourcer durant l'année. Si l'eau est vitale pour le coureur, le repos est vital au travailleur. Lorsque le coureur frappe le mur au alentour du 32 kilomètres, il doit être capable de se recentrer et de se donner des petits objectifs pour ne pas abandonner, comme segmenter sa course par 100 mètres. Au travail, il nous arrive également de frapper le mur là où rien ne fonctionne, les difficultés se succèdent et on se sent en perte de contrôle. Il faut se recentrer et se limiter à ce moment-là à des petits objectifs, prendre un dossier à la fois et continuer à avancer en mettant simplement un pas en avant de l'autre, ça nous permet de rester dans la course.

Courir le marathon demande beaucoup d'entraînement c'est vrai, mais tous ceux et celles qui terminent la course vous diront que l'entraînement est indispensable, mais que la force mentale est primordiale. Au travail comme au marathon, cette force mentale s'acquiert par l'entraînement d'un effort soutenu au quotidien.

Au fil d'arrivée, les coureurs nous disent : « J'ai bien couru et ça a bien été, car j'ai bien géré mes efforts tout au long du parcours ». L'an prochain, au fil d'arrivée de vos vacances, pourrez-vous dire? « J'ai bien travaillé et ça a bien été, car j'ai bien dosé mes efforts pendant toute l'année ».

Bonne rentrée !