

La vie professionnelle des nageurs : après une grande échéance, place à la récup !

Les Maîtres sont des sportifs XXL car contrairement aux autres nageurs, ils doivent mener de front leur passion avec leurs vies personnelle et professionnelle. Pas toujours simple de concilier le tout. Pierre Blanc, l'auteur de [On Manage Comme On Nage](#) a de nouveau accepté notre sollicitation pour faire le lien entre la natation et le monde professionnel.

Au lendemain du grand rendez-vous rennais, il aborde un sujet d'actualité : la récup ! Et vous ? Que ce soit, dans votre vie professionnelle ou dans votre pratique sportive, pensez-vous à récupérer ?

Nous n'y pensons pas suffisamment...

Quel est le moment clé le plus mal considéré en entreprise ? Celui dont il est même recommandé de ne pas parler ? Vous l'évoquez et vous êtes immédiatement catalogué(e) dans une catégorie de collaborateurs à éviter. Vous êtes discrédité(e). On vous colle une étiquette quasiment indélébile. Et pourtant, ce moment est incontournable dans le monde professionnel. Sans lui, impossible d'avancer, impossible de progresser. De quoi s'agit-il ? De la récupération tout simplement !

Savez-vous quelle est l'une des premières questions que se pose un compétiteur quand il entre dans une piscine ? « Où est le bassin de récupération ? » Vers quel endroit se dirige-t-il quand il sort de l'eau après sa course ? Le bassin de récupération. Ce bassin apparemment secondaire pour le grand public est indispensable pour éliminer les toxines accumulées, pour se ressourcer et pour se reconnecter avant de passer à autre chose. *Se retrouver* en quelque sorte avant de retrouver les autres. C'est l'endroit où l'on papote également. Chacun raconte sa course et ses sensations. Les anecdotes fusent. C'est pour cela qu'il y a souvent un embouteillage au mur ou sur les lignes d'eau où se sont accrochés les *conteurs*, tels des berniques à leurs rochers.

Chacun nage tranquillement. Le dos à deux bras est prisé. De 200 à 400 mètres, voire 600 ou 800 mètres au final. Pendant que l'on se nettoie de sa course, on bascule progressivement sur la suivante. Ceux qui récupèrent croisent ceux qui s'échauffent. Les rencontres ne sont pas aussi *amicales* que cela, notamment au mur...

Prenez maintenant les champions planétaires de natation. Nous suivons tous leurs frasques après des échéances mondiales ou olympiques. Avant de replonger pour viser de nouvelles échéances, la presse *people* ne manque pas de montrer nos héros souvent sous des traits peu avantageux pendant leur break. Ils peuvent durer 3 à 6 mois. *Changer d'air* pour mieux repartir. C'est évident me direz-vous. Pas tant que cela dans la *vraie* vie.

Pourquoi ce qui est naturel en natation l'est beaucoup moins dans le milieu professionnel ? Pourquoi ceux qui accordent autant d'importance à ce moment en natation l'oublient une fois qu'ils ou elles sont dans l'entreprise ? Qu'est-ce qui les empêchent de récupérer ou de faire récupérer leurs collaborateurs ? Et ce d'autant que l'on passe dans sa vie professionnelle à *minima* 90% de son

temps en mode compétition. Les processus sont mis sous tension. Les temps non productifs sont chassés et éliminés. Les pauses également : on ne prend plus le temps de... Place au-toujours-plus-dans-un-minimum-de-temps !

D'un côté, la disparition de la frontière entre le monde personnel et le monde de l'entreprise est de plus en plus effective avec l'envahissement grandissant des smartphones. De l'autre côté, les chaînes d'information continue accélèrent leur déversement d'informations anxiogènes. Les journalistes voudraient que l'on ressent les mêmes choses que les familles des victimes. Impossible de débrancher. Place au toujours-plus-d'émotion !

Résultat, nous sommes tous sur la brèche. Plus le temps de souffler. Pas le temps de dire STOP. Vous *encaissez* jusqu'au jour où votre corps le dit à votre place, et c'est le burn-out. *End of game*. Il est alors trop tard pour faire machine arrière. C'est 6 mois de repos forcé avant de repartir de l'avant.

Il est incompréhensible que la récupération n'ait pas sa place dans l'entreprise. Tout comme, il est incompréhensible que ce moment clé ne soit pas mentionné dans les ouvrages de management ou dans les formations *ad hoc* comme une pratique d'excellence.

Personne n'est à l'abri, mais heureusement tout le monde sait ce qu'il faut faire pour ne pas y avoir affaire. Aussi, avant de vouloir réattaquer à 100% après un temps fort ou de faire replonger vos collaborateurs dans un nouveau défi, demandez-vous « **quel est votre (ou leur) bassin de récupération ?** » et « **y êtes-vous passé(e) ou y sont-ils passés ?** ». Et si vous preniez votre temps avant d'y répondre ?

Pierre Blanc (BBN)

