

Conférence donnée le mardi 24 juin 2014 au Château de la Fontaine

Comment manager son énergie en situation opérationnelle ?

Par le Docteur François DUFOREZ, Praticien Attaché à l'Hôtel-Dieu à Paris, médecin du sport et du sommeil, fondateur de l'European Sleep Center.

Dans le monde moderne, les nouvelles technologies et la mondialisation ont modifié comme jamais les environnements de travail en dilatant le temps comme l'espace. Le facteur humain devient le facteur limitant et nous sommes condamnés à progresser.

Le maintien de notre énergie personnelle (physique et mentale) devient clé pour notre efficacité professionnelle au service d'un collectif. Comme chez les sportifs, il existe des principes permettant de gérer cette énergie avant une épreuve, pendant l'épreuve et *surtout* après. Savoir recharger ses batteries individuellement, c'est aussi augmenter les chances de réussite d'un projet collectif notamment sur le long terme. C'est aussi permettre à l'être humain de s'adapter à lui-même face aux changements drastiques des conditions environnementales, génératrices de stress présents et futurs.

Il s'agit d'intégrer des réflexes de managers : managers de nous-mêmes face à des contraintes associant rythmes de vie et performance managériales, managers de nos équipes soumises à des environnements complexes et changeants.

☐ **Introduction :**

- ✓ Présentation des analogies entre le monde de l'espace, celui des sports technologiques et le monde de l'entreprise
- ✓ Enseignements des 20 dernières années sur l'évolution du facteur humain :

☐ **Vidéo de référence :** processus d'adaptation en situation opérationnelle : le cas du pilote de Formule 1

- ✓ Qualité de vie au travail : les déterminants
- ✓ Le point sur les expériences à l'étranger
- ✓ Le point sur la situation en France : stress au travail, éléments de réponses

☐ **5 Points clés « maîtrise de l'énergie » :**

- ✓ 1er point clé : Activité physique et cerveau : comment cultiver la plasticité neuronale ou l'activité physique comme activateur cérébral
- ✓ 2ème point clé : Nutrition et performance intellectuelle : la diététique du cerveau
- ✓ 3ème point clé : maîtrise des rythmes veille/sommeil : applications individuelles et collectives avec exercices pratiques.
- ✓ 4ème point clé : comportement individuel : cas concrets du navigateur en situation difficile et enseignements.
- ✓ 5ème point clé : culture des réseaux dans une équipe, rôle du manager à la fois en tant que valeur d'exemple et de détecteur de sujets potentiellement à risques

☐ **Synthèse et éléments de perspectives :**

Quelles sont les marges d'adaptation de l'homme face aux changements des conditions environnementales ?