

de décevoir le patron

surmenage», avertit Eric Albert, psychiatre et directeur de l'Ifas (Institut français d'action sur le stress). Les bons élèves, qui ont la conscience professionnelle chevillée au corps, ne savent pas dire non. «Ils veulent tellement faire plaisir à leur patron et ne pas le décevoir qu'ils prendront toujours plus sur eux sans jamais s'avouer battus.»

L'obsession du court terme contribue à démotiver les troupes

Autre victime potentielle selon notre expert : les gens qui ont une faible estime d'eux-mêmes. «Comme ils n'ont pas confiance en eux, ils ont peur de leur hiérarchie et n'oseront jamais s'opposer, de peur de voir par exemple leur carrière freinée.» Très investis ou trop gentils, ceux-là ont le plus grand mal à poser des barrières. Du coup, toute intrusion, même dans leur

vie privée, leur paraît presque normale ou du moins inévitable : «Je me suis senti obligé de répondre à mon patron la première fois qu'il m'a envoyé un mail le soir sur mon BlackBerry, raconte Christophe Guérin, chef de produit dans un grand groupe alimentaire. Depuis, c'est devenu systématique.»

Le top management serait-il devenu cynique ou insensible ? De plus en plus «court-termiste» certainement. Il faut avant tout «délivrer», et l'on est prié de ne pas faire remonter les problèmes. D'où cette impression qui gagne les managers de terrain d'un manque de reconnaissance, de mépris pour ce qui a été réalisé. «Quand tout le monde travaille avec un objectif précis et se sent soutenu, le risque de surmenage est faible», estime Anne-



Les signaux d'alerte qu'il faut prendre au sérieux

- 1 Fatigue** Vous vous sentez épuisé et n'arrivez pas à récupérer malgré plusieurs bonnes nuits.
- 2 Démotivation** De moins en moins enclin à aller travailler, vous critiquez votre job.
- 3 Inefficacité** Votre rendement baisse et les heures sup ne compensent plus.
- 4 Irritabilité** Votre humeur change et vous commencez à vous isoler de plus en plus de vos amis et collègues.
- 5 Douleurs** Physiquement, vous ressentez des maux de tête, de ventre ou des courbatures persistantes.

Françoise Chaperon. Mais si les cadres ne voient plus de sens à leur travail, le danger surgit. Sébastien, ancien contrôleur financier chez l'équipementier auto Faurecia, peut en témoigner. «La prime du directeur financier de ma division dépendait de nos résultats mensuels. Du coup, il retardait parfois des investissements, indispensables

à la bonne marche de la production, dont j'étais pourtant le garant, raconte-t-il. Et moi pendant ce temps-là, je bossais comme un fou, tout en me faisant engueuler au final si les budgets dérapaient.» Hélas, ce quadra a continué à travailler d'arrache-pied. Jusqu'à devoir lui aussi s'arrêter. Motif : burn out. *Bruno Declairieux* ●

Publi-communicqué

LODING, la célèbre marque au sulky lance sa première collection de chaussures Casual



Trotter belle allure, chaussé de mocassins hyper confortables portant haut vos couleurs, tel est le pari réussi de LODING sport avec sa toute première collection casual.

La marque réputée pour la qualité de ses souliers, Richelieu et Derby's grande classe passe aux soft shoes, incomparables de douceur et de couleurs,

8 tonalités très tendance, adaptées à vos choix estivaux : chocolat, caramel, orange, vert, mauve, rouge....

La collection fait la part belle aux mocassins en veau velours de cuir italien, piqûres ton sur ton, doublés veau.

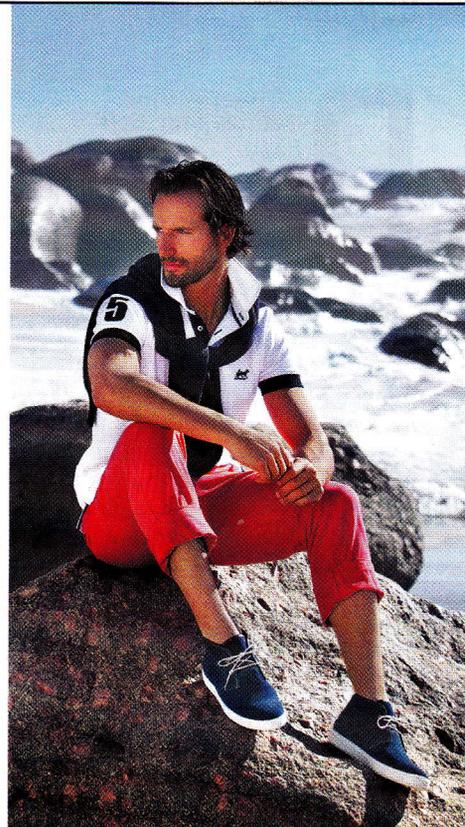
Les semelles à coussinets de gomme encastrés sont moins fragiles et plus confortables que les traditionnels picots.

Des boots bi-matières, veau velours avec semelle gomme débordante, ultra légères pour la saison.

Des baskets en cuir de veau velours à bandes latérales bi-matières.

L'été à vos pieds en LODING sport s'annonce d'autant plus brillant et cool que toutes les paires sont au prix très doux de 120 euros.

Une gamme de polos maille respirante vendus 50 euros complète cette nouvelle collection.



Mocassins Targa 120 €



Boots Clint 120 €



www.loding.fr

PEUGEOT