



Avoir une vie sociale sans y laisser sa santé

PAR ÉMILIE JENDLY Sursollicités, les hommes et les femmes d'affaires accumulent inaugurations, cocktails, dîners et soirées de gala. Comment font-ils pour ne pas devenir obèses, alcooliques ou divorcés? Leurs astuces.

LEUR VISAGE apparaît régulièrement à la télévision. Pas un mois sans que leur silhouette ne se glisse dans les pages cocktail des magazines. Ils sont de tous les salons, bals de charité, vernissages. Souriants, une coupe de champagne à la main. Comment font-ils pour mener de front responsabilités professionnelles, obligations sociales et vie familiale, tout en gardant la santé?

«Le secret, c'est la discipline, affirme l'infatigable président de Hublot, Jean-Claude Biver. Un entrepreneur est comme un ascète. Il doit se priver, sinon il ne peut pas performer. Tout le monde le sait, mais il y a une marge de la théorie à la pratique.»

Ainsi, ils ont beau se dire souvent bon vivant et animal social, beaucoup d'hommes et de femmes d'affaires tiennent le coup en s'imposant des règles très strictes: présence

aux soirées uniquement lorsque cela est nécessaire, pas ou peu d'alcool et des heures de rentrée raisonnables.

Aujourd'hui, ils mettent autant d'énergie à la réussite de leurs affaires qu'à se défaire des dommages collatéraux inhérents à la condition d'hyperactif: problèmes de santé, divorce ou burnout.

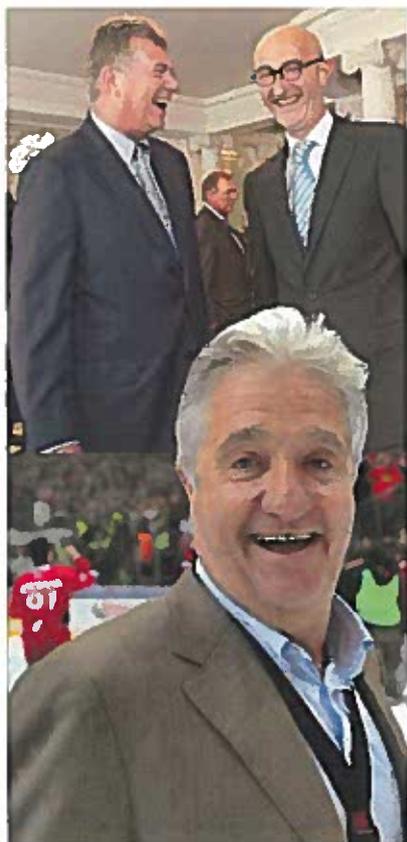
En cas de sortie

de route, le retour de bâton est douloureux. Animatrice TV et directrice d'un club d'amateurs de cigares à Genève, Ana Markovic en a fait les frais. Lorsqu'elle lance le Cercle Speakeasy début 2012, la jeune femme enchaîne son travail à Léman Bleu et les soirées au club, ne comptant pas les heures et se nourrissant de manière anarchique. «J'ai pris 8 kilos en quatre mois, une leçon. Depuis, je me suis fixé des règles: je m'efforce de manger chez moi à midi, je récupère le matin si je suis rentrée tard et mon compagnon et moi dormons ensemble tous les soirs.»

S'ils restent sursollicités, certains entrepreneurs n'hésitent ainsi plus à accorder du temps à leurs proches ou à s'aménager des plages de temps libre, à l'image de Patrick de Preux, président de l'Association des

«J'AI PRIS 8 KILOS EN QUATRE MOIS, UNE LEÇON. DEPUIS, JE ME SUIS FIXÉ DES RÈGLES», RACONTE ANA MARKOVIC

PHOTOS: CELLA/GUINHA REDLOPRENO/CARDOSO/BRUNVEOL



De g. à dr. et de haut en bas: **Julien-Vincent-Amédée Vogel** (Vogel Vins et les bars Yatus), **Jean-Claude Biver** (Hublot), **Ana Markovic** (Léman Bleu et le club de cigares Speakeasy), **Jean-Claude Gauer** (Lausanne Palace & Spa) et **François Dussart** (Beau-Rivage Palace), **Patrick de Preux** (Association des notaires vaudois et LHC).

ne doivent pas être parasités par mon travail et je m'organise en conséquence. » Les femmes ne sont pas les seules à placer leurs enfants au premier plan. «La famille est une fleur qu'il faut arroser régulièrement, affirme Jean-Claude Biver. Si je dois accompagner les enfants à l'école, j'arrive au bureau à 9 h, pas à 7 h. Si le plus jeune reçoit son bulletin scolaire, je vais rentrer à 17h30, pas à 20 h. Il faut savoir se restreindre au profit de la famille et de soi. »

Et lorsque la profession ne permet pas de rentrer à la maison à la tombée de la nuit ou de sélectionner les invitations, la notion d'ascèse prend plus que jamais tout son sens. Directeur général du Lausanne Palace & Spa, Jean-Claude Gauer est sur tous les fronts, du matin au soir. Un choix de vie qu'il assume pleinement. «Si l'affaire demande d'être là, alors je suis là. Dans tous les cas, je rentre rarement avant 22 ou 23 h. Mes préoccupations personnelles passent au second plan. Mais j'essaie en principe de garder le dimanche pour ma famille. »

Directeur général de Vogel Vins et des bars à vins Yatus, Julien-Vincent-Amédée Vogel ne compte également pas les heures. «Si j'estime que la soirée est importante pour ma société, je peux rester très tard. J'essaie de conserver un soir de libre par semaine pour mes proches et moi, mais ce n'est pas toujours possible. » En contrepartie, le jeune entrepreneur s'impose des règles strictes sur le plan physique: «Je ne consomme jamais

d'alcool fort et essaie de respecter l'équivalence eau/vin. Je bois également un jus de citron avec de l'eau tiède le matin pour me remettre en forme. »

Place à la famille

Place accordée à la famille, temps libre, limitation des sorties, les hommes et les femmes d'affaires d'aujourd'hui sont déterminés à ne plus sacrifier leur santé et leur vie personnelle sur l'autel de la réussite. Une «gestion de soi» revendiquée et sans concession, dans laquelle persiste un dernier grain de sable. Lors de tout repas de travail, vernissage ou soirée, il paraît impensable de refuser un verre de vin. Les seuls qui peuvent se le permettre sont les personnes qui travaillent dans le milieu de la nuit. «Lorsqu'on m'offre un verre au Cercle, je prends un soda», explique Ana Markovic. Un choix qu'on ne lui demande jamais de justifier.

En revanche, pour tous les autres, lever un verre à la santé des convives est une obligation, qui ne se refuse pas. «Si vous dites que vous ne souhaitez pas boire, on vous demande si vous êtes malade», raconte Patrick de Preux. Même constat pour Jean-Claude Biver: «Vous ne pouvez pas vexer ou être séparatiste en ne prenant que de l'eau. »

Mais, là aussi, les deux hommes d'affaires ont une astuce: «J'accepte le verre, mais je ne bois pas, confie Patrick de Preux. C'est dommage pour le vin, mais vous ne pouvez pas ne pas vous faire servir.» Quant au président de Hublot, il trempe tout de même les lèvres, mais ne boit jamais. «Surtout pas à midi! Sinon j'ai sommeil tout l'après-midi.» Loin de l'image de Superman et Superwoman qu'ils renvoient, les hommes et les femmes d'affaires sont finalement très disciplinés. ■

notaires vaudois, ancien député au Parlement du canton de Vaud, administrateur du Lausanne Hockey Club et cofondateur de la compagnie Héli-Lausanne. «Comme toutes les personnes suroccupées, j'ai tout le temps des occasions d'être dehors. Il faut être sympa et agréable, cela demande un effort auquel je ne peux pas consentir en permanence. Je m'aménage donc du temps pour faire ce que j'aime. Ski, sport, montagne, musique: exercer ces passions m'est indispensable. Cela me ressource. »

Une semaine sur deux

Une gestion du temps au service de l'équilibre personnel et familial que revendique également Aline Isoz. «Je n'assiste qu'aux événements qui sont compatibles avec mes semaines de garde de mes enfants, soit une sur deux, explique la fondatrice de la société Blackswan. Les moments consacrés à ma famille

Presque 100% d'attention.
L'expérience le démontre: presque 100% des destinataires ont lu le courrier postal de lutte contre le travail des enfants. C'est la clé du succès de toute opération de collecte de fonds moderne.

Terre des hommes
Aide à l'éducation

C'est l'impact qui fait la différence.

Quel objectif voulez-vous atteindre? Inspirez-vous des exemples de réussite et voyez comment la lettre peut renforcer l'impact de votre communication:
www.poste.ch/impact

LA POSTE