

## « Boostez ! »

Par Giles Daoust, Entrepreneur et écrivain

Comme tous les projets, celui dont je vais vous parler ce mois-ci est le fruit d'une rencontre... triple !

Tout d'abord, ma rencontre avec Éric Everard, fondateur et CEO d'EasyFairs, élue Entreprise de l'Année® en 2018, deux ans après Daoust. Ensuite, ma rencontre avec Emna Everard, co-fondatrice et CEO de Kazidomi et exemple parfait de ces nouveaux entrepreneurs intelligents, ambitieux et éthiques qui incarnent l'avenir. Ce qui nous amène à... Anne Everard, sœur du premier et tante de la seconde, qui m'écrit en 2023 pour me présenter son livre *Boostez*, et me demander de l'aider à « le diffuser à grande échelle ».

Dès la première lecture, ce qui me frappe, ce sont les points communs avec mes propres livres, *Workaholic ! 100 conseils pour les (jeunes) entrepreneurs qui veulent travailler mieux*, et *Management ! 100 conseils pour les (jeunes) managers qui veulent travailler mieux*. Clairement, Anne et moi avons les mêmes références, et avons vécu des choses similaires.

En 2013, Anne Everard, traverse un burnout professionnel. Elle s'en remet au prix de nombreux efforts et d'un long apprentissage. En résultera le *Guide du burnout* paru en 2017 chez Albin Michel, qui remporte un grand succès. Pour son livre suivant, *Boostez*, Anne choisit la piste de l'autoédition, de sorte à maîtriser le destin de son ouvrage et la manière dont il sera diffusé. L'objectif, me dit-elle lors de notre rencontre, n'est pas de gagner de l'argent, mais bien d'aider les gens : *Boostez* doit se retrouver sur un maximum de tables de chevet ! Encore un point commun : ceci est la raison d'être de mon label Title Books (la plupart de nos livres sont gratuits). Et à titre personnel, même si je n'ai jamais traversé de burnout, j'ai connu depuis 20 ans, comme beaucoup d'entrepreneurs, des alternances de périodes d'hyperactivité et de « grosses fatigues », nécessitant une bonne dose de réflexion et de remise en question.

*Boostez* ne s'adresse pas aux victimes de burnouts ou aux entrepreneurs surmenés : toute personne qui exerce une activité professionnelle pourra y trouver de précieux conseils pour améliorer son équilibre vie privée / vie professionnelle, dont on parle tant à notre époque.

De cette rencontre avec Anne, est née l'idée d'éditer via Title Books l'édition spéciale de *Boostez*, totalement gratuite et diffusée à plusieurs milliers d'exemplaires, encartée dans ce numéro de Beci Community. Pour qu'il finisse sur le plus de tables de chevet possible !

Dans *Workaholic !* et *Management !*, je pars de l'organisation du travail pour en arriver au bien-être. Dans *Boostez*, Anne Everard fait exactement l'inverse, et elle n'a pas tort ! Elle commence par nous rappeler l'importance du sommeil, sans lequel aucun équilibre, aucune performance professionnelle, aucun épanouissement psychologique ou physique ne peut être atteint. Elle enchaîne sur l'alimentation, avec une série de conseils permettant de comprendre comment fonctionne notre corps, et comment nous pouvons en prendre soin. Ensuite elle nous emmène dans divers sujets passionnants : activité physique, cerveau, bonheur, organisation du travail, etc., et à chaque fois ce sont la bienveillance et l'érudition qui guident ses raisonnements. Car oui, il y a beaucoup de chose que nous ne savons pas à propos de notre fonctionnement, et c'est en lisant que nous les apprendrons.

Attention, comme tous les bons livres, *Boostez* est un livre dangereux ! Anne le suggère elle-même, si vous essayez du jour au lendemain de suivre à la lettre 100% de ses recommandations, vous allez vous faire plus de mal que de bien (et de toute manière c'est impossible). De même, si vous sortez une page de son contexte et la présentez à votre employeur pour démontrer que c'est « la » solution pour améliorer votre productivité ou votre bien-être, vous faites fausse route. *Boostez* est un voyage personnel, progressif, et doit être envisagé dans son ensemble. Tout est question de mesure et d'équilibre. En fonction de votre cas individuel, commencez par les recommandations qui font le plus de sens pour vous, et allez-y pas à pas. Celles qui ne fonctionnent pas pour vous ou ne sont pas applicables dans votre situation (actuelle), mettez-les de côté (pour peut-être y revenir plus tard).

Dans tous les cas, *Boostez* est un voyage passionnant. Alors faites comme moi et placez-le dès à présent... sur votre table de chevet !