Communiqué de presse
Paris, le 1er août 2023

Entrepreneurs : profitez de l'été pour faire le plein d'énergie

Nombreux sont les défis que le chef d'entreprise doit surmonter une fois son entreprise lancée. S'accorder des temps de pause et réduire son stress est alors important. Dans un monde hyperconnecté qui nous assaillit d'information et nous oblige à être hyper-vigilants, il peut s'avérer dur de réellement déconnecter et de profiter de ses vacances. Cependant, cela devient essentiel pour permettre à l'entrepreneur de prendre du recul sur les défis qu'il rencontre le reste de l'année.

Cet été, Sonia Abdelmalek, conseillère-formatrice de BGE PaRIF - *association francilienne d'aide à la création d'entreprise qui accompagne chaque année près de 10 000 entrepreneurs* - partage ses conseils pour profiter pleinement de ses vacances.

1- Avant de partir en vacances : anticiper la rentrée

Afin de pouvoir réellement profiter de ses temps de repos, il faut préparer son départ. Le chef d'entreprise doit penser à répartir ses actions commerciales entre septembre et juin, afin d'alléger la saison estivale. Une tâche importante repose également sur la définition claire des objectifs à atteindre pour la période de vacances et la mise en place d'outils adaptés. En établissant au préalable les cibles de chiffre d'affaires et de gestion de l'entreprise, les jours de vacances peuvent ainsi être

réservés et les temps de travail optimisés. Le dirigeant peut amorcer ce processus en se posant les bonnes questions :

- ✓ Quels sont mes objectifs ?
- ✓ Comment une fermeture d'une semaine ou de plusieurs semaines peut-elle affecter mon entreprise ?
- ✓ Quelles actions concrètes pourraient me permettre d'optimiser mes objectifs commerciaux et me permettre ensuite de mettre mon activité en pause ?

En effet, lorsque l'activité le permet, il est parfois judicieux d'envisager la fermeture pour la période estivale. Cela peut s'avérer tout aussi bénéfique pour le moral du dirigeant que pour ses équipes. Cela facilite également la gestion des décomptes de jours de congés sur le reste de l'année.

2- S'accorder des moments de détente consciente

Sonia Abdelmalek suggère aux chefs d'entreprise de pratiquer des exercices de respiration et de méditation de pleine conscience. Pour cela, l'entrepreneur doit impérativement s'accorder des moments de calme, où il peut se détendre seul sans être interrompu. La méditation et les exercices de respiration sont bénéfiques pour apaiser le stress et l'anxiété qui peuvent être ressentis durant les vacances, mais ces pratiques peuvent aussi être maintenues lorsque l'activité reprend son cours. D'autres pratiques permettent également de calmer son système nerveux, telles que l'écriture pour se décharger d'émotions lourdes, la relaxation en pleine conscience ou le body scan qui consiste à poser son attention sur différentes parties de son corps pour rester à l'écoute de ses ressentis.

3- Désigner de courts moments de travail

L'important pour que les temps de repos soient bénéfiques, est de s'y tenir et de ne pas les passer à culpabiliser. Pour cela, l'entrepreneur peut définir en amont de courtes périodes de connexion, pour parler à son équipe, appeler des clients ou vérifier ses mails. En fonction des besoins de l'entreprise, le dirigeant peut par exemple réserver des plages horaires de 30 minutes par jour ou 2h par semaine, pour aller à la rencontre de clients sur place ou se connecter à des réunions en visioconférence.
Les temps de déconnexion sont essentiels pour se détacher de la charge mentale, du stress et de la fatigue chronique que peut engendrer l'entrepreneuriat au quotidien. Cela permet notamment de mieux prendre du recul sur des difficultés rencontrées et de revenir ainsi avec une vision rafraîchie.

4- Apprendre à déléguer

En lien avec la nécessité de définir et respecter les temps de travail en amont, apprendre à déléguer repose sur une bonne organisation. La préparation et répartition des tâches de chacun des membres de l'équipe sera déterminante pour la qualité du repos. Pour cela il est primordial de réussir à identifier et s'appuyer sur les talents de chaque collaborateur, pour lui attribuer les missions adaptées pendant la saison estivale.

L'entrepreneur se doit de faire confiance à son entreprise, ses collaborateurs ou associés et en leurs capacités respectives. S'inquiéter à distance et culpabiliser de ne pas être au cœur de l'activité pour gérer les difficultés n'est pas productif et empêche un réel lâcher-prise.

5- Et… profiter !

Profitez du repos, de vos proches et de ces moments de détentes pour vous ressourcer et revenir plein d'énergie !

L'important pour l'entrepreneur est de réussir à faire la part entre vie professionnelle et personnelle, et identifier lorsque la première empiète sur l'autre. Réussir à s'accorder du temps personnel de qualité ne doit pas être source de culpabilité, mais plutôt une réussite qu'il faut célébrer. Investir dans soi et son bien-être à court terme, ne portera que plus de bénéfices sur le long terme.

Télécharger le communiqué en PDF
Télécharger les visuels

Pour plus d'informations ou pour organiser une interview avec les représentants de BGE PaRIF, veuillez contacter le service presse

À propos de BGE PaRIF :

BGE PaRIF, membre fondateur du réseau associatif national BGE, œuvre depuis 1979 pour faire de l'entrepreneuriat une réalité accessible à tous.

Association francilienne d'aide à la création et reprise d'entreprise elle accompagne les différentes étapes de la construction des projets entrepreneuriaux, depuis l'émergence de l'idée jusqu'au développement et la pérennisation de l'entreprise.

BGE PaRIF transmet les savoir-faire et savoir-être entrepreneuriaux à travers des programmes d'accompagnement sur-mesure, des parcours de formation à la carte et des actions de sensibilisation réalisés en concertation avec les acteurs publics et privés de l'écosystème économique régional.

Avec un ancrage territorial fort et historique en Île-de-France, l'association compte plus de 30 lieux d'accueil et des équipes locales de conseillers experts et formateurs qui reçoivent et accompagnent chaque année plus de 10 000 entrepreneurs et dispensent 900 sessions de formation.

Pour plus d'information, rendez-vous sur : www.bge-parif.com

Contacts presse :

Agence Linka International
www.linka-int.com

Natalia Fernández
n.fernandez@linka-int.com
+33 6 71 28 39 05

Lili Tibi
l.tibi@linka-int.com
+33 6 79 79 95 98