

Un centre animé par des champions

Le *burn-out* se traite à Rougemont/VD

Il a été champion du monde de natation et participé à trois Jeux olympiques avant de se reconverter dans les thérapies de bien-être puis, depuis une vingtaine d'années, dans l'immobilier. A presque 60 ans, le Genevois Dano Halsall lance avec son ami Chris Christiansson, 71 ans, ancien sportif d'élite lui aussi et spécialiste de développement personnel, des stages de prévention contre le *burn-out* à Rougemont/VD, à côté de Gstaad.

L'endroit est idéal, au cœur de cette Suisse apaisante qui respire la douceur et l'harmonie. C'est à Rougemont que l'ancien champion de natation Dano Halsall et son ami Chris Christiansson vont inaugurer, dès le 11 septembre, avec le soutien de la commune, des stages et des conférences-ateliers contre le *burn-out*, ce nouveau mal du siècle qui provoque, à la fois, des souffrances infinies pour les personnes qui en sont victimes et des pertes colossales pour les entreprises ou l'économie en général (190 milliards de dollars par année aux Etats-Unis, 100 milliards en Europe et 10 milliards en Suisse!).

La pression des champions

La pression, ils connaissent! Ils connaissent le stress, l'obligation de résultat, les exigences des fans et des sponsors, la tension qui monte inexorablement, jour après jour, avant une compétition, qui finit parfois par devenir ingérable et par provoquer un *burn-out*. Dano Halsall et Chris Christiansson ont un passé commun, celui de sportifs de haut niveau, et ils se sont spécialisés dans le développement personnel et la préparation mentale et physique. Dano Halsall a été pendant un temps l'homme le plus rapide du monde dans l'eau, après avoir établi un nouveau record du monde du 50 mètres libre, en 22 secondes et 52 centièmes, le 21 juillet 1985 à Bellinzone, avant de se reconverter dans le domaine du bien-être puis l'immobilier, qu'il pratique depuis une vingtaine d'années. Quant à Chris Christiansson, Suédois d'origine mais



Chris Christiansson et Dano Halsall.

établi en Suisse depuis des décennies, il a pratiqué le ski, le ski de fond et le *free style*, au niveau européen, ainsi que le *wingsurf*. «Nous avons constaté les ravages du stress et du surmenage, aussi bien chez les sportifs que chez les chefs d'entreprise, les hommes d'affaires et les cadres, expliquent-ils. Il y a aujourd'hui une véritable épidémie mondiale de *burn-out*. Des chiffres donnent l'ampleur de ce fléau: un employé sur trois se sent épuisé au travail, 93% des gestionnaires éprouvent de la fatigue, près de trois millions de personnes meurent chaque année de *burn-out*. Les pertes pour la société sont monstrueuses».

Repérer les signes avant-coureurs

Pour lutter contre le *burn-out*, Halsall et Christiansson ont imaginé et mis en place une approche pour repérer les signes avant-coureurs et pour agir aussitôt, en amont. Le signe qui ne trompe pas, c'est toujours le même: un sentiment de grande fatigue, une espèce de lourdeur et de lassitude aussi bien physique que psychologique et psychique. C'est à ce moment-là qu'il conviendrait d'écouter son corps et son esprit, comme les sportifs apprennent à le faire, et de trouver le moyen de relâcher la pression, mais la plupart des mana-

gers réagissent au contraire d'une manière qui aggrave le mal. «Ils ont le syndrome de Superman, explique Chris Christiansson, ils essaient de trouver un surcroît de force pour résister à la pression et se crispent encore davantage au lieu de revenir aux fondamentaux, c'est-à-dire à la récupération et à la respiration».

Se mettre dans une bulle

«Les managers pensent souvent que le monde professionnel est brutal, mais que c'est normal, reprend Dano Halsall. Ils ont l'impression qu'ils doivent résister en se montrant encore plus forts, plus insensibles. C'est l'erreur de base! Il faut au contraire s'accorder le temps de récupérer pour retrouver son équilibre intérieur. Il faut aussi remettre une certaine distance entre son travail et sa vie personnelle, éviter par exemple de regarder ses courriels le matin

en se levant ou le soir avant de se coucher. Quand je participais à un Championnat du monde ou aux Jeux olympiques, il y avait toujours une immense pression que je devais gérer. Vingt minutes avant la course, je me mettais mentalement dans ma bulle, je travaillais ma respiration, je me créais un calme intérieur. Ce sont ces réflexes et ces techniques de relâchement et de concentration que nous proposons aux managers en situation de *pré-burn-out*».

Le mythique sportif, entraîneur et préparateur neuchâtelois Jean-Pierre Egger collaborera également aux stages et aux ateliers. Cinq fois champion de Suisse du lancer du boulet puis entraîneur dans la même spécialité de Werner Günthör, médaillé d'or aux Jeux olympiques, Jean-Pierre Egger fut le préparateur de l'équipage d'Alinghi, vainqueur de la Coupe de l'America en 2003, du sauteur à ski Simon Amman, double médaillé d'or olympique, du club de foot-

ball de Marseille et de beaucoup d'autres champions.

Recouvrer un rythme de vie normal, retrouver les bons réflexes et les bonnes habitudes: c'est l'objectif de cette approche globale baptisée ABRA, *Active Burnout Recovery Academy*, qui s'appuie aussi sur une analyse en ligne, le *Personal Dynamic Inventory*, destinée à identifier les risques de *burn-out*. Halsall et Christiansson vont créer et animer, dès cet été, des camps de retraite à l'Hôtel Rougemont & Spa. Leur objectif final est de construire une clinique à Rougemont, sur un terrain mis à disposition par la commune, pour accueillir les dirigeants et les cadres menacés de *burn-out*. ■

ROBERT HABEL

Renseignements:
Tél. 079 743 42 45
E-mail: info@ara.health



Votre propriété,
Notre priorité !

CF IMMOBILIER
COMPAGNIE FONCIÈRE SA
ROUGEMONT | GSTAAD | CHÂTEAU-D'ŒX | BULLE

www.cfimmobilier.ch
+41 (0)26 925 10 00
info@cfimmobilier.ch