



Bonjour à tous,

J'espère que vous allez bien. Et justement, c'est de ça dont je veux vous parler aujourd'hui.

D'abord, je suis fier d'avoir contribué à la rédaction de ce manifeste, publié dans *La Presse* + ce weekend et co-signé par plusieurs organisations clés en santé, mentale et globale, du Québec :

https://plus.lapresse.ca/screens/1a3fc94d-defc-4b16-92e0-091b3fa3ffaa_7C_0.html?utm_content=ulink&utm_source=lpp&utm_medium=referral&utm_campaign=internal+share

Ensuite, certains d'entre vous savez que je m'implique, depuis la fin de l'an dernier, en tant qu'administrateur de l'organisme en santé mentale Revivre (<https://www.revivre.org/>).

Finalement, comme chez STRATEGUEUM nous conseillons principalement des dirigeants et des entrepreneurs, nous sommes très au fait de la pression qu'ils subissent, en général mais de manière encore plus violente depuis le début de la pandémie COVID-19. La littérature sur le sujet, heureusement de moins en moins rare, démontre qu'une forte proportion de dirigeants et d'entrepreneurs doivent, en plus de leurs responsabilités croissantes, jongler avec une forme ou une autre d'enjeu de santé mentale au cours de leur vie (anxiété, dépression, *burnout*, etc.). Et malheureusement la crise actuelle, tant par son ampleur économique et sanitaire que sa particularité liée au confinement et à l'isolement, vient dans plusieurs cas ébranler carrément des équilibres parfois déjà fragiles. Il s'agit d'une véritable « crise dans la crise ».

Donc, comme je l'annonçais plus haut, aujourd'hui je vous écris pour savoir comment vous allez ? Pas comment va votre organisation (mon équipe et moi en parlons déjà avec plusieurs d'entre vous régulièrement et nous continuerons de le faire dès que des clients nous le demandent). Pas si vous avez réussi à maintenir un niveau satisfaisant de qualité de vie pour votre famille (ce qui est par ailleurs crucial). Pas si certains de vos proches sont mal en point en lien avec la COVID-19 (une situation tragique que je ne vous souhaite pas). Tout ça vous affecte et vous mobilise certes. Mais VOUS, comment vous allez ? Parce que oui, cette question aussi est importante. Bien que trop souvent taboue. Et vous aurez maintenant compris que m'y intéresse tout particulièrement, tant au plan professionnel que personnel.



Je vous invite à m'écrire pour répondre à ma question. Ça peut être simplement pour donner de vos nouvelles. Ça peut aussi être parce que vous avez besoin d'accompagnement, voire d'aide, et que vous ne savez pas exactement par où commencer, auquel cas on partira d'où vous êtes pour voir comment notre équipe (qui a entre autres de l'expertise dans divers types de coaching : <https://www.strategeum.com/qui-ou/>) et notre réseau peuvent vous être utiles.

Au plaisir de vous lire et, d'ici là, faites attention à vous.

Simon Lafrance

PDG et associé principal

simon@strategeum.com

+1 418 812 3482

www.strategeum.com