

communicateurs EFFICACES

Comment rentrer en meilleure forme de vos voyages d'affaires

Les voyages d'affaires sont toujours une source de fatigue. Comment faire pour rentrer en meilleure forme ?

1. Surveillez votre régime

Lors d'un voyage, on est souvent invité. On a tendance à boire plus d'alcool, à manger davantage que d'habitude d'autres mets, et à dormir moins.

Tous ces effets conjugués avec la fatigue normale d'un voyage (peut-être le décalage horaire) rendent la récupération, au retour, plus longue.

Prenez l'habitude de boire des boissons sans alcool et si vous avez des repas importants, réduisez votre petit déjeuner, ou tout autre repas, lorsque vous le pouvez.

2. Essayez de dormir le même nombre d'heures que d'habitude

Vous allez découvrir que, bien souvent, vos hôtes comprennent très bien la situation. Ils n'osent pas vous le proposer, par crainte de vous vexer.

Si vos horaires de voyage ne vous permettent pas des heures de sommeil suffisantes, alors apprenez à faire des siestes ou à dormir dans l'avion ou le train, ou à arrêter votre voiture au bord de la route.

3. Organisez-vous

Si vous avez un avion qui part à 10 h du matin, évitez de passer au bureau avant. Mieux vaut emporter du travail chez vous plutôt que de vous fatiguer en faisant votre trajet au bureau (de plus, vous risquez le stress de dernière minute et de rater votre avion...).

C'est pareil pour le retour. Mieux vaut arriver le lendemain à votre bureau, frais et dispos. Vous pouvez consacrer le temps qui vous reste chez vous pour faire vos notes de frais ou préparer votre rapport de voyage.

4. Évitez les heures de pointe

Plutôt que de vous précipiter sur le dernier avion du vendredi soir, ou sur les routes bondées, restez une nuit de plus à l'hôtel. Votre famille préférera vous retrouver détendu et disponible le samedi, plutôt que de passer avec vous une soirée tendue parce que le voyage de retour a usé vos dernières forces.

Récupérez du décalage horaire

Les décalages horaires entraînent une désynchronisation de notre horloge interne. Notre corps est perturbé dans son rythme habituel et nous le fait sentir.

Nos fonctions physiologiques et psychologiques sont toutes soumises à des rythmes différents, sur une période de 24 heures.

La température de notre corps en est une preuve : elle est au plus haut niveau entre 12 h et 21 h ; entre 3 h et 4 h du matin, elle descend au plus bas.

Nos intestins, notre vessie, notre niveau d'adrénaline, tous nos organes sont soumis à notre horloge interne.

Des tests prouvent que le temps de réaction, notre état d'éveil, notre concentration sont, eux aussi, soumis à ce rythme biologique.

Un voyage outre-Atlantique perturbe complètement tous ces rythmes. Le Dr Lutz Bergan, responsable d'un groupe de recherches médicales pour la LUFTHANSA, estime que pour un décalage horaire de 2 heures, il faut en moyenne 24 heures à notre corps pour se resynchroniser.

C'est plus facile de retarder la montre de notre corps que de l'avancer, ou de s'endormir plus tard que plus tôt.

Si vous effectuez un voyage long qui vous soumet à un décalage horaire, voici 3 conseils pour récupérer plus vite :

1. Adoptez immédiatement l'horaire sur place

Mettez votre montre à l'heure de votre destination, dès que vous montez dans l'avion.

2. Le sommeil est très important

Si vous le pouvez, approchez-vous déjà un peu de la nouvelle heure avant le départ. Essayez de décaler progressivement l'heure de votre coucher et celle de votre réveil.

Le soir de votre arrivée, couchez-vous tôt et dormez le plus longtemps possible.

Évitez tout excitant pendant le vol : pas de cigarettes, pas de café, de thé ni d'alcool !

Surveillez votre régime : les aliments riches en protéines favorisent le sommeil.

Prévoyez d'arriver 24 heures avant votre premier rendez-vous important.

3. Au lieu de regarder le film (souvent difficile à voir et à entendre), dormez quelques heures dans l'avion. Isolez-vous du bruit et de la lumière à l'aide de bouchons pour les oreilles et d'un masque pour les yeux.

Desserrez ceintures, cols et poignets pour être à l'aise.

Procurez-vous un oreiller gonflable.

Formulez positivement vos réponses

Lorsque quelqu'un vous pose une question, essayez toujours de formuler votre réponse positivement.

Ne dites pas :

"Non, elle n'est pas là."

"Nous n'avons pas cet article en stock."

"Nous sommes fermés le lundi matin."

"Non, nous n'avons pas cette marque-là."

Mais :

1. Offrez un choix

"Nous recevons les verts jeudi, mais actuellement nous avons des bleus en stock, à un prix très intéressant !"

2. Offrez une alternative

"Nous n'avons pas la taille T mais nous avons des S. Si vraiment S ne vous convient pas, vous devez pouvoir trouver T chez... ."

3. Offrez un compromis

"Hélène sera de retour à 14 h.
Je peux peut-être vous aider ?"

Si vous prenez cette habitude, vous allez vite vous apercevoir que la réponse positive vous apporte plus de succès et de sympathie. Votre effort sera récompensé très rapidement.

**Dans le prochain numéro,
vous découvrirez :**

- Les mots qui peuvent changer toute votre vie
- Comment donner plus de force à vos verbes
- Les mécanismes de la motivation