

TU DÉJ' ?

21/01/2014 à 11h05

« Ne déjeunez jamais seul » : éloge de la pause-déj' inutile

Ramses Kefi | Journaliste [rue89](#)

« Tout ce qui n'est pas action est inutile » : pour certains, déjeuner sans réseauter serait une perte de temps. La pause-déj' est pourtant un moment crucial pour souffler. Et éviter le burn out.



Un bento ([Megan/Flickr/CC](#))

Au boulot, il y a plein de façons d'organiser sa pause-déjeuner :

- aller manger avec ses collègues pour décompresser et vanter des gens qui ne sont pas autour de la table ;
- rentrer chez soi (pour ceux qui habitent à côté) ou s'esquiver discrètement, pour couper, prendre l'air et rester un peu seul ;
- rester au bureau parce qu'on est vraiment débordé ; voire avaler un sandwich en quatre minutes avec un collègue dans la même mouise et relativement grincheux.

Dans [un billet](#) très offensif, un ancien entrepreneur, actuellement chercheur et prof dans une école de commerce, s'est penché sur la question. Son postulat est résumé dans son titre :

« "Ne déjeunez jamais seul" et autres slogans stupides qui tuent l'innovation. »

250 déjeuners en retirant les vacances

L'auteur s'insurge contre ces managers qui enquièment les cadres et qui défendent la théorie selon laquelle le repas du midi n'est pas un instant de réconfort – dont l'on peut jouir comme bon nous semble –, mais avant tout le moyen idéal de se faire un réseau professionnel :

« L'idée sous-jacente est que tout ce qui n'est pas action est inutile. Déjeuner seul est une perte de temps parce que quand on est seul, on ne fait rien ? Et rien faire, c'est mal. »

Sa colère vise la [mini-chronique](#) d'un consultant – le pauvre prend pour tous les autres –, dans laquelle ce dernier prodigue des conseils aux cadres un peu paniqués en matière de « networking » (réseautage). Extrait :

« Vous avez cinq déjeuners par semaine, soit environ 250 déjeuners annuels en retirant les vacances. Vous pouvez donc rencontrer 250 personnes différentes dans l'année, sans que cela vous prenne plus de temps que ce que vous aviez l'habitude de faire. »

Au déjeuner, la parole se libère

Le calcul est juste, mais flippant : le cadre devrait constamment être à l'affût et se demander ce qu'il pourrait gratter, même la bouche pleine. En d'autres termes, on

appelle ça une machine. Ou un requin.

Charlotte Maignan, sophrologue spécialisée en gestion de stress, prône le juste milieu :

« Le déjeuner est un moment de récupération, de pause, durant lequel chacun recharge les batteries à sa manière, mais qui n'interdit pas de créer du lien social, ni de faire du "networking" de temps en temps. »

Coach et consultant en management à Paris, [David Laillier](#) étaye :

« A l'intérieur d'une entreprise, le déjeuner est une manière de glaner des informations qu'on ne pourrait avoir autrement. Les postes qui se libèrent, l'ambiance dans les services...

La parole se libère car le cadre est moins formel. Mais le rendez-vous doit garder sa dimension spontanée, sinon, c'est mal vu. »

Même le ping-pong n'est plus innocent

Quand on cherche sur Internet des méthodes pour booster son réseau, on tombe parfois sur des conseils qui préconisent un pragmatisme de prédateur. Exemple dans cet [article](#) :

- dans un cocktail, ne jamais rester à côté d'un type que l'on connaît ;
- dans une réception, ne jamais passer plus de dix minutes avec la même personne (le but étant de se faire un maximum de contacts).

Vous l'aurez compris, tout ce qu'abhorre « le professeur-clasheur », qui, dans son papier, rapporte une anecdote à propos de la jeune génération :

« On arrive à m'expliquer qu'on joue au ping-pong depuis l'âge de 5 ans parce que ça permet de développer la concentration et l'agilité.

Lorsque je demande à ces candidats parfaitement organisés s'il leur arrive de faire quelque chose juste pour le plaisir, ils me regardent toujours interloqués. »

La méthodologie : des foutaises

[Sacha Genot](#), coauteur d'un livre sur le bien-être au travail, « L'Humain dans l'entreprise, un capital à préserver », ne dit pas le contraire :

« Les futurs cadres reçoivent d'excellentes formations, mais n'ont pas toujours l'intelligence sociale. On leur donne un process à suivre – petit A, petit B, petit C – et ils ne sortent jamais d'un cadre normatif.

Or, dans la vraie vie d'une entreprise, les choses sont différentes. La méthodologie dans les relations humaines, c'est des foutaises. »

En filigrane de tout cela, la problématique de l'organisation du travail. Et une interrogation : est-ce qu'un cadre, durant ses heures de travail, est encore en mesure de s'accorder des moments de répit (puisque d'aucuns veulent lui conseiller d'optimiser sa pause-déjeuner) ?

Pour Charlotte Maignan, c'est indispensable, sous peine de péter un câble, bien que le management à la française – appliqué « avec un bâton » – n'encourage pas forcément ce genre d'initiatives :

« Il faut oser pouvoir prendre un moment pour s'étirer, bâiller, fermer les yeux ou prendre un peu l'air. Les fumeurs ont le prétexte de la cigarette. Pour les autres, c'est parfois plus compliqué. »

Elle tempère :

« Les choses commencent à bouger dans le bon sens. On a compris les limites de ce management. »

D'abord un réseau d'affinités

« En France, le burn-out est encore un tabou » analyse David Laillier, en abordant les travers du management à la française. Selon lui, les employés ont intégré certaines mauvaises pratiques, contre-productives pour l'entreprise et surtout, pour eux-mêmes :

« Finir à 20 heures en pensant que cela permet d'être plus productif est une aberration. Aux Etats-Unis, sauf dans des domaines exclusifs, c'est un aveu d'incompétence de ne pas respecter ses horaires. »

Il pointe du doigt le manque de recul de certains managers :

« Si un cadre lit le journal dans son open-space à 15 heures, cela sera perçu comme une provocation, y compris par ses collègues. Or, c'est une manière de cultiver son intelligence, ce qui est précieux pour une entreprise.

Seulement, chez nous, beaucoup de patrons partent du principe suivant : plus le travail est encadré, moins les employés glandent. Ce qui contribue à créer de mauvais réflexes. »

Sacha Genot conclut en mettant en garde contre « la déshumanisation » progressive. Y compris celle qui touche le déjeuner :

« S'il est un moyen privilégié de se vendre, il doit avant tout rester un plaisir. Un réseau professionnel est avant tout un réseau d'affinités. On ne peut pas toujours

penser "stratégie".

En business, c'est comme ça que l'on réussit à faire les meilleures affaires. »

45229 VISITES | 131 RÉACTIONS



Tweeter



691

8

TAGS

ENTREPRISES • ALIMENTATION • STRESS • CONDITIONS DE TRAVAIL



Comment perdre du poids?

Une maman de Lyon découvre une nouvelle méthode pour perdre du poids rapidement. 49€ seulement!



PME, empruntez simplement

En quelques clics, vous financez votre entreprise auprès du public sans prise de garantie



Les offres Ford d'avril

Jusqu'au 30 avril, profitez d'offres SANS condition de reprise sur toute la gamme Ford.

Publicité Ligatus

A LIRE AUSSI

Le Plus

Christiane Taubira et ses faux diplômes : Philippe Bilger est un menteur par omission

Le Plus

Le Nokia 3310 fait son come-back : prêt à lâcher 90 euros ou c'est n'importe quoi ?

Rue89

Le bras d'honneur du président chinois bloqué à l'entrée du périph' parisien

Rue89

A Crest, Hervé Mariton ferraille contre les babas cool

Rue89

Les femmes aussi ont des pannes sexuelles : « J'ai vraiment débandé »

VERBES THÉMATIQUES

avoir être pouvoir faire aller