

- Potage de ravioles
- Pétoncle poêlé, coulis de pois vert et mousse de lardons
- Salade d'endives et poires, fromage le Douanier, noix caramélisés

2+ Décembre 2010

ma carrière

» Couverture

Tartare de bœuf à l'huile de truffe (extra 5\$)

Louis-François Marcotte

- 3 restaurants
- 1 entreprise de traiteur
- 1 bar à vin
- 4 livres de recettes
- 1 émission de télé



Les hype du tra

• Pizza, sauce tomate, artichaut, fromage de chèvre, noix de pin

• Filet de porc, sauce aux cèpes, raves et carottes

• Filet de dorade, sauce au lait de coco, curry et moules, quinoa, tomates cerise et fenouil braisé

29

Ils promènent partout leur agenda de ministre. Et leur énergie est inépuisable.

Comment font-ils ? Louis-François Marcotte, Gregory Charles, Yannick Nézet-Séguin et d'autres infatigables racontent comment ils mènent plusieurs projets à la fois.

Texte : NATHALIE VALLERAND
Photo : MARIE-CLAUDE HAMEL

C'EST APRÈS UN LONG ÉCHANGE DE courriels que le chef Louis-François Marcotte fixe enfin le lieu et le moment de notre entrevue, demain midi, pour la repousser ensuite d'une demi-heure. Il arrive à 12h 50 au volant de sa Range Rover, à son nouveau restaurant Le Hangar, sur la rue Wellington, dans le quartier Griffintown. On lui pardonne : il recevait hier le gratin montréalais pour célébrer l'ouverture de son troisième établissement. Tout autre que lui aurait eu les traits tirés, d'autant plus qu'il est père d'un petit garçon de quelques semaines, qu'il a eu avec l'animatrice Patricia Paquin. Mais aucune trace de la veille, ni de nuit blanche, sur son visage poupin, vieilli par son éternelle barbe de deux jours. →

actifs vail



À lire

Optimisez votre temps



Gérer efficacement son temps, par René-Louis Comtois, Québec, 2006.

Dites non



Savoir dire non, par Marie Haddou, Flammarion, 2006.

Soyez organisé



Les livres de David Allen, notamment **S'organiser pour réussir** (Transcontinental, 2008) et **Tout accomplir sans peine** (Transcontinental, 2009).

À 28 ans, Louis-François Marcotte est propriétaire de trois restaurants (Le Hangar, Le Local et Simpléhic), et d'un service de traiteur. Il vient de publier un quatrième livre de recettes, *Souvenirs: revisiter nos traditions*, et un cinquième est aux fourneaux. De plus, il anime une émission de cuisine hebdomadaire, *Cuisinez comme Louis*, sur Canal Vie. Sans compter les capsules Web et les chroniques à la radio. Par-dessus tout ça, il s'apprête à ouvrir un bar à vin à l'aéroport Pierre-Elliott Trudeau. Ouf!

Aujourd'hui, il prépare sa brigade pour l'arrivée des premiers clients, en soirée. Il voit aux moindres détails. « Je suis passé ce matin et les tables n'étaient pas dressées comme convenu, avec les couverts enroulés dans la serviette. On doit pouvoir réaménager les tables rapidement, et c'est plus pratique comme ça », explique-t-il.

La vie de Louis-François Marcotte est un véritable tourbillon! Comme celle de Yannick Nézet-Séguin. Le maestro est à la tête de l'Orchestre Métropolitain de Montréal et de l'Orchestre philharmonique de Rotterdam, et agit de plus régulièrement à titre de chef invité pour d'autres orchestres d'Europe et des États-Unis. Toujours entre deux avions, il travaille en moyenne 320 jours par an, soit en répétition, soit en concert. En 2010, il aura dirigé 104 concerts dans 25 villes d'Europe et d'Amérique du Nord. Il ne ralentira pas la cadence de sitôt, puisqu'il prendra les rênes de l'Orchestre de Philadelphie en 2012.

Ce rythme de vie effréné semble tout naturel au prodige de 35 ans, joint à Rotterdam juste avant un concert. Enfant, il conciliait l'école, les cours au Conservatoire de musique de Montréal et la pratique du piano. « J'ai été habitué à travailler fort », dit-il, modeste.

Cela n'étonne guère la coach de gestion Lyne Talbot. « Plusieurs hyperactifs du travail ont été des enfants engagés dans toutes sortes d'activités. » On pense tout de suite à Gregory Charles. « J'étudiais le violon, la clarinette, le piano, le ballet, la claquette, je jouais au football, au basketball, je faisais partie du club des 4H, j'ai été président de ma classe, responsable du club informatique de l'école... », énumère-t-il au bout du fil.

Mais qu'est-ce qui les fait carburer autant? La reconnaissance sociale et la valorisation personnelle, selon Angelo Soares, sociologue du travail et professeur à l'École des sciences de la gestion de l'UQAM. « Être apprécié, avoir le sentiment d'apporter sa contribution et d'être utile donne de l'énergie. C'est un vrai moteur! » Mélanie Joly, associée directrice du bureau montréalais de Cohn & Wolfe, se reconnaît dans cette description. La jeune femme de 31 ans multiplie les engagements sociaux et philanthropiques: Génération

d'idées, Jeunes Canadiens en finance, Musée d'art contemporain (MAC), Conseil supérieur de la langue française, Orchestre symphonique de Laval, etc. « Constaté que mes actions peuvent changer les choses me motive beaucoup », dit cette passionnée des arts. Elle cite l'exemple des Printemps du MAC, le regroupement de jeunes qu'elle a fondé pour organiser des activités de financement. « Je suis très fière d'avoir contribué à la pérennité du MAC en lui amenant une relève philanthropique. »

Autre caractéristique des hyperactifs du travail: la passion. Étienne Borgeat, président fondateur de PCO Innovation, une firme-conseil d'optimisation des processus d'innovation, et actionnaire ou administrateur d'une demi-douzaine d'autres entreprises, est un mordu des affaires. « L'aspect multidisciplinaire me stimule beaucoup. On touche à la comptabilité, aux ressources humaines, à la technologie, aux ventes, etc. Et il y a toujours des problèmes à résoudre. J'adore ça! »

« Dans une autre vie, j'étais avocate et je n'aimais pas cela. Alors, j'étais constamment fatiguée. En relations publiques, je travaille aussi fort, mais je suis pleine d'énergie! » C'est dire ce que la passion peut faire...

Autre chose: les hyperactifs du travail sont heureux. Vraiment. Comme le dit Gregory Charles, « plus on multiplie ses intérêts et ses projets, plus on multiplie ses pistes de bonheur ». Cela vous inspire? Voici d'autres éléments qui expliquent leur productivité.

Ils évitent de se disperser

Artiste multidisciplinaire et homme d'affaires, Gregory Charles donne parfois l'impression de se disperser. Erreur. Il concentre ses activités dans quatre domaines: d'abord, son travail d'artiste; puis, la direction de son entreprise, le Groupe Musique Greg, qui comprend notamment une maison de disques, des studios d'enregistrement, une société de production et une école de musique; ensuite, l'enseignement (il enseigne le chant choral et dirige deux chœurs); enfin, l'engagement communautaire auprès des jeunes. Bien sûr, sa charge de travail est lourde. Cependant, l'artiste a cerné ses priorités et il fait des choix en conséquence. Mélanie Joly, pour sa part, oriente son mécénat principalement vers les arts. L'organisme canadien Business for the Arts vient d'ailleurs de lui décerner le Prix Arnold Edinborough pour son leadership dans ce secteur.

Pour René-Louis Comtois, président de Formations Qualitemps, cette notion de priorités et de choix est fondamentale. « Les gens efficaces choisissent d'accomplir en premier ce qui leur procure la plus grande valeur ajoutée tant sur le plan personnel que sur le plan professionnel. »

Yannick Nézet-Séguin,

CHEF D'ORCHESTRE

Dirige deux orchestres (bientôt trois)
104 concerts en 2010 dans 25 villes
d'Europe et d'Amérique du Nord



Mélanie Joly,

ASSOCIÉE DIRECTRICE DE
COHN & WOLFE MONTRÉAL

Engagements sociaux : Génération d'idées,
Jeunes canadiens en finance, Musée d'art
contemporain, Conseil supérieur de la langue
française, Orchestre Symphonique
de Laval,...



Ils savent s'entourer

Louis-François Marcotte est soutenu par quatre bras droits : son associé Richard Dorval, le directeur des finances Réjean Duguay, le chef exécutif Charles-Emmanuel Pariseau, et le vice-président au développement des affaires, François Courville. « Charles-Emmanuel, mon chef de cuisine, maîtrise mieux la gestion d'une cuisine que moi ! François, un ancien maître d'hôtel, connaît tout du service en salle à manger et il est un as de la gestion des ressources humaines. » Louis-François Marcotte s'efforce d'embaucher des gens plus compétents que lui dans certains domaines. Et il applique le conseil de son père : « Quand vous trouvez de bons employés, il faut que vous le leur disiez. C'est ce qui est le plus payant et le moins coûteux. » Même philosophie chez Mélanie Joly, qui a doublé l'effectif du bureau montréalais de Cohn & Wolfe depuis qu'elle en a pris les rênes, il y a un an. « Je n'ai pas de temps à perdre dans la microgestion. Je fais confiance à mon équipe. »

Étienne Borgeat, de PCO Innovation, a trouvé une perle rare, son adjointe Sylvie Desautels, qui gère son emploi du temps et qui a carte blanche pour accepter ou refuser les diverses demandes qu'il reçoit. « C'est plus qu'une adjointe, c'est une assistante personnelle », dit l'homme d'affaires qui s'apprêtait à s'envoler pour l'Afrique du Sud au moment où a+ l'a rencontré. De l'initiative et de l'organisation, il en faut quand on gère l'horaire d'un patron qui effectue jusqu'à 75 vols transatlantiques par an! ➔

L'équilibre se fait à plusieurs

« L'équilibre ne touche pas seulement votre satisfaction, mais aussi celle de vos proches, insiste Jean-Pierre Brun, conseiller en bien-être et en efficacité organisationnelle. Cela suffit-il à vos enfants ou à votre conjoint de vous voir seulement le dimanche ? » Il conseille de réserver un moment dans son emploi du temps pour y réfléchir et d'en discuter avec ses proches. Il suggère aussi de dresser la liste des activités ou des tâches qu'on peut abandonner, histoire de gagner du temps.

Gregory Charles,

ARTISTE

En plus de ses prestations artistiques, il dirige une entreprise qui comprend un studio d'enregistrement, une société de production, une école de musique et une maison de disque. C'est sans compter son engagement communautaire auprès des jeunes.



Un projet à démarrer ?

Si vous souhaitez qu'il se réalise, confiez-le à une personne occupée. Ce conseil, c'est celui de Gregory Charles et de Mélanie Joly, selon qui on peut toujours faire confiance aux gens occupés.

Ils ne comptent pas leurs heures (mais ils se reposent un peu)

Marc-André Cyr est directeur général du distributeur d'équipement de sécurité PSB Chaleur. Mais cela ne lui suffit pas. Il est copropriétaire de l'épicerie fine Le Vert Pistache, à Bonaventure, et d'une scierie mobile. Ce Gaspésien de 28 ans suit aussi une formation à distance en affaires électroniques (12 heures par semaine) en plus d'être nouveau papa. « À mon âge, c'est le moment de foncer! Les pauses, ce sera pour plus tard. » Et comment! Pendant ses heures de lunch, chez son employeur, il répond aux courriels et gère les profils Twitter et Facebook de son épicerie. Les jeudi soirs et les week-ends, il est sur place, en magasin. Les autres soirs de semaine, il gère les finances de sa scierie.

Les hyperactifs du travail sont passés maîtres dans l'art de maximiser le temps. Parlez-en à Mélanie Joly qui consacre ses lunchs et ses petits-déjeuners de semaine à des rencontres d'affaires ou de mécénat. Ou encore, à Étienne Borgeat, qui convie régulièrement des employés à dîner, profitant ainsi de l'heure du midi pour prendre le pouls du personnel.

« Je travaille le nombre d'heures nécessaires pour accomplir ce que j'ai à faire », répond pour sa part Gregory Charles, interrogé sur ses habitudes de travail. On s'en doute, il ne fait pas du 9 à 5. Il travaille en moyenne 14 heures par jour. Dans le domaine artistique, la frontière entre le jour et la nuit et entre la semaine et le week-end est floue. Néanmoins, Gregory Charles croit au repos. Il accorde six semaines de vacances à tous ses employés, quelle que soit leur ancienneté. Il est moins

généreux envers lui-même, mais s'arrête tout de même à l'occasion, deux semaines à la fois. « Les vacances sont essentielles à la créativité », juge-t-il. Yannick Nézet-Séguin, dont l'agenda est bouclé jusqu'en 2015, essaie quant à lui de prendre une semaine de vacances au bord de la mer tous les trois mois. Une exception : il a planifié deux mois de congé pour reprendre son souffle et faire un safari... en 2013! « Pour moi, c'est presque une sabbatique », dit-il, se réjouissant d'avance.

Ils ont un exutoire

Louis-François Marcotte travaille comme un forcené, mais il s'évade tous les week-ends dans son chalet dans le bois avec sa compagne et leur bébé. « Le chalet, c'est mon havre de paix, et le bois, mon terrain de jeu. Quand je manipule ma scie, je décroche totalement. » Même répit lorsqu'il chasse et qu'il pêche. D'ailleurs, ce gars de bois ne manquerait pour rien au monde le séjour annuel de chasse à la perdrix de sa famille dans la Réserve faunique Mastigouche.

Pour décrocher, Étienne Borgeat préfère la vitesse. En plus de mener une entreprise de 500 employés, il est aussi pilote automobile. « J'ai besoin de me changer les idées. » Vice-champion canadien en 2008 dans la catégorie *touring*, l'ingénieur mécanique de 38 ans participe à une dizaine de week-ends de course par an. Au volant de son bolide, il ne pense plus à rien. Un vide salutaire.

Et la vie privée ?

Bonne question! Pour des gens comme vous et moi, la conciliation travail-famille, c'est déjà tout



Les hyperactifs, une source d'inspiration

Entretien avec Lyne Talbot

Coach de gestion certifiée,

Lyne Talbot est l'auteure du livre

électronique *Apprivoisez la réussite*.

Elle donne des formations et des

conférences sur la gestion du temps et des priorités,

ainsi que sur la conciliation travail-famille.



un défi. Imaginez les pirouettes que doivent faire les hyperactifs du travail! Comme le Gaspésien Marc-André Cyr et sa conjointe, qui emmènent leur petit Éliot de cinq mois à leur épicerie fine. Pour se simplifier la vie, ils comptent acquérir bientôt un immeuble qui pourra abriter leur commerce et leur résidence. Mélanie Joly consacre toutes ses soirées de semaine au mécénat, mais elle fait peu de distinction entre sa vie privée et le reste. « Tout est imbriqué », dit celle qui a noué plusieurs amitiés grâce à ses activités de bénévolat. « Normal: nous avons les mêmes intérêts! »

Louis-François Marcotte allie lui aussi l'utile à l'agréable. Pour la R-D, il mobilise ses proches: ce sont eux qui testent ses recettes! Sa compagne Patricia Paquin et lui assistent ensemble aux mondantités – nombreuses – qui viennent avec la vie de vedette. Il reste que le jeune chef se définit comme un homme tranquille. « J'ai envie d'être à la maison avec ma blonde et mon bébé. C'est nécessaire à mon équilibre. Et l'équilibre, c'est ce qui me rend plus efficace au travail. »

Il a raison, dit Angelo Soares, qui cite Freud: « Une vie en santé, c'est une vie où il y a de l'amour et du travail ». Il explique que le soutien émotionnel et social de nos proches agit comme une véritable armure contre le stress et les maladies qui en découlent, tels le diabète de type 2 ou les maladies cardiovasculaires. « Sans ce soutien, on est un peu comme un trapéziste sans filet. » Alors, aimez, et vous serez productif! ●

α+: Quel est le profil des hyperactifs ?

Lyne Talbot: Il faut parler d'hyperproductifs plutôt que d'hyperactifs, car ces gens-là ne souffrent pas d'hyperactivité au sens classique du terme. Ils sont simplement plus performants et mieux organisés que la moyenne. Ils connaissent bien leurs talents et les exploitent au maximum. Mais contrairement aux bourreaux de travail, ils savent s'arrêter. Toutefois, ils n'en ressentent pas souvent le besoin. Ce sont des passionnés, des boules d'énergie! Ils ont tendance à voir le bon côté des choses, ce qui fait d'eux des personnes optimistes et de bonne compagnie.

Quel est leur secret pour mener de front tant de projets ?

Pour la plupart d'entre nous, le travail est associé à la tâche, au devoir. Les hyperactifs, eux, l'associent au plaisir. Ils n'ont pas vraiment l'impression de travailler tant ils aiment ça. C'est pourquoi ils accomplissent des heures de travail plus nombreuses que la moyenne des individus sans pour autant être fatigués. Cela dit, on peut très bien aimer son travail, mais ne pas avoir l'envie ni l'énergie de cumuler tant de projets. Chaque personne est différente et doit trouver son équilibre entre sa vie privée et son travail.

Comment faire pour devenir comme eux ?

Il ne faut pas tenter de les imiter, on risquerait de se décourager. Mais nous pouvons tout de même nous inspirer d'eux pour améliorer notre productivité. D'abord, pour canaliser notre énergie vers l'essentiel. À moins de bien cerner nos points forts et nos intérêts, et d'avoir établi nos priorités en conséquence, nous dirons souvent oui à n'importe quoi. Nous perdons alors du temps à des activités ou des tâches non profitables. Tout le contraire des hyperactifs, qui passent plus de 80 % de leur temps à faire des choses qu'ils aiment et qui leur permettent de maximiser leurs talents.

Une bonne hygiène de vie peut-elle aider à avoir plus d'énergie et à être plus productif ?

Bien sûr! La plupart des hyperactifs font de l'activité physique. Et ils s'entraînent avec constance, comme tout ce qu'ils font d'ailleurs. Mais une fois de plus, il n'y a pas de modèle unique. Gregory Charles, par exemple, ne dort que quatre à cinq heures par nuit. Cependant, rares sont les personnes qui peuvent se contenter de si peu de sommeil. Alors, on cesse de se comparer et on trouve ce qui nous convient. – Nathalie Vallerand