



LA BANQUE ROYALE DU CANADA

BULLETIN MENSUEL

SIÈGE SOCIAL: MONTRÉAL, NOVEMBRE 1952

LES LOISIRS D'UN HOMME D'AFFAIRES

LA santé est notre plus précieuse possession. On peut avoir gloire, richesse et talent — et une excellente situation — mais à quoi bon tout cela sans un corps sain pour en jouir.

La santé est à la portée de la plupart des gens, s'ils veulent se donner la peine de collaborer avec la nature. Il suffit de traiter notre corps avec un peu de soin et d'intelligence. Nos loisirs nous offrent une bonne chance pour cette sorte de ré-, ou plutôt, de re-crédation.

La vie mouvementée que nous menons prélève un impôt sur notre système physique et mental. La plupart du temps, comme dans le cas de l'impôt sur le revenu, nous nous contentons de nous en plaindre. Mais il est dangereux de négliger tout ce qui affecte le corps.

Les hommes d'affaires sont accablés de responsabilités, harassés par de nombreux menus soucis et, dans la confusion des idées politiques, philosophiques et autres, ils sont peut-être plus particulièrement exposés aux défaillances.

A part les médecins, peu de gens étrangers aux affaires se rendent compte de la dépense physique qu'elles exigent. A mesure que la position d'un employé devient plus importante, ses responsabilités augmentent, la tension s'accroît, et il a moins d'occasions de soigner sa santé.

Les hommes d'affaires et les professionnels commencent généralement à faire leur chemin après 40 ans. Ils avancent rapidement quand ils arrivent à 45 ans, et continuent du même pas ou même plus vite jusqu'à ce qu'ils se tuent à la tâche. On ouvre rarement un journal sans lire le décès inattendu d'un homme d'affaires dans la fleur de l'âge.

L'effort en vaut la peine

Ne perdons pas de temps à déplorer cet état de choses et occupons-nous des moyens d'y porter remède.

Une des raisons pour les maladies qui affligent les gens est leur désir insensé d'être quelqu'un, de faire quelque chose, de réussir à tout prix. Ils forcent

vigoureusement le pas sans distractions ni repos. Ils partagent l'idée qu'on se faisait autrefois du jeu pour les adultes. C'était trop frivole. Cela faisait perdre du temps. Cela ne pouvait avoir rien de bon.

Mais quand on réfléchit, on ne peut s'empêcher de convenir que les loisirs sont probablement le plus important facteur pour maintenir la santé morale et physique. Ce sont les heures pendant lesquelles on rafraîchit la vie par des pensées et des actions qui diffèrent de celles du travail quotidien. Un avocat avait eu la bonne idée d'installer un établi de menuisier dans son sous-sol. "Quand je travaille dans mon atelier," dit-il, "j'oublie tous mes soucis et toutes mes responsabilités, et mon esprit s'éclaircit comme le ciel après un orage. Cela vous paraîtra peut-être ridicule, mais quand j'ai fini une pièce bien tournée, j'éprouve la même satisfaction que Léonard de Vinci a dû éprouver quand il a contemplé sa Mona Lisa après le dernier coup de pinceau."

Les loisirs bien occupés font partie d'un intelligent mode d'existence. Ils offrent l'occasion de faire ce qu'on désire et d'y trouver plaisir, qu'il s'agisse de construire une cathédrale ou de réparer une chaise de cuisine. L'importance des loisirs consiste dans l'emploi qu'on en fait, et non pas en ce que le monde pense du résultat.

L'emploi des loisirs a de plus un effet psychologique: les gens ont parfois un sentiment d'infériorité ou d'insécurité qu'on peut réprimer ou réduire par l'usage qu'on fait des loisirs.

Avertissements

Le corps humain a besoin de repos régulier et de beaucoup de sommeil pour éliminer les poisons qu'il accumule et permettre aux organes de se remettre de la fatigue. Le cerveau a besoin de ventilation pour héberger de nouvelles pensées et nouvelles idées. La contemplation est nécessaire pour l'élévation de l'esprit. Tout cela a lieu pendant les heures de loisir.

Il n'y a jamais un "bon moment" pour se reposer. Nous invoquons toutes sortes d'excuses pour continuer à travailler. Quand les choses vont mal, nous

disons que nous ne pouvons pas nous arrêter; quand elles vont bien, nous concluons qu'il faut en profiter. La vérité, depuis longtemps admise et de plus en plus ignorée, est que chacun devrait faire école buissonnière au moins un jour par semaine.

Quant aux avertissements, il est malheureux que la plupart ne soient pas des douleurs physiques, car nous sommes plus enclins à tenir compte d'une douleur musculaire que d'un signe plus subtil de fatigue. Un des premiers signes du besoin de repos est l'irritabilité et la mauvaise humeur. Quand nous commençons à être irrités par de petites choses qui en temps ordinaire nous font à peine hausser les épaules, et quand elles nous portent à nous en prendre à notre famille ou à nos collègues, c'est un signe que nous avons besoin de changer d'air.

Les plus hautes autorités médicales insistent depuis quelques années sur le besoin de surveiller les premiers signes de fatigue. Si vous avez des moments de fatigue, disent-ils, si vous sentez que vous perdez du terrain, si vous avez des douleurs et des malaises, si vous vous sentez lourd au bout de la journée, si vous êtes nerveux et agité, si les moindres erreurs et les plus petites fautes d'inattention font monter votre température, il est temps de subir un examen médical.

Il est possible que vous n'ayez jamais eu un seul jour de maladie; vous êtes probablement fier de votre vigueur et vous hésitez à admettre qu'elle ait pu baisser mais, si vous accordez à ces signes l'intelligente attention que vous apportez à vos affaires, vous éviterez de graves dangers et vous préserverez ce qui, à lui seul, vous permet de continuer à mener une existence satisfaisante.

Soyons raisonnables

Rien n'est plus bête que de sacrifier une bonne santé pour n'importe quelle raison. L'homme d'affaires qui croit pouvoir négliger sa santé et continuer d'être aussi sagace, aussi prévoyant et résolu qu'auparavant, commet une sérieuse erreur de jugement. Celui qui néglige de se soigner est terrassé par des difficultés qu'il pourrait aisément vaincre s'il était en bonne santé. Il se trouve de plus en plus dépourvu de nouvelles idées. Et en fin de compte, il n'a plus l'imagination nécessaire pour faire des plans, ni l'étoffe et la résolution pour les mettre en oeuvre.

Si votre médecin vous a déclaré en parfaite santé et n'a trouvé aucune raison physiologique pour vos sensations de fatigue et votre manque d'intérêt, il est temps de chercher ailleurs. Quand on est en bonne santé on n'éprouve pas des sensations de fatigue.

Peut-être vous prenez les choses trop au sérieux. Le moyen de vous guérir est d'en chercher la raison. Parmi les facteurs susceptibles de causer des affections physiques ou mentales il faut citer: ennui, soucis, sentiment d'infériorité, peur, super-sensitivité, troubles émotifs, sentiment d'avoir manqué à son devoir ou mal agi envers quelqu'un, frustration, etc.

Même quand on se livre à un travail purement physique, la lassitude commence dans l'esprit avant de se faire sentir dans le corps. Cela vaut la peine d'y réfléchir. La preuve est que celui qui travaille à une tâche qui est pour lui un jeu souffre rarement de lassitude.

Peu importe la forme d'exercice, l'important est de nous induire à nous y adonner. Nietzsche remarque dans sa préface de *Ainsi parla Zarathustra*: "Mes périodes les plus créatrices ont toujours été accompagnées d'une activité musculaire exceptionnelle." Evidemment, quand on cherche une idée ou la solution d'un problème dans un bureau, il est difficile de déployer beaucoup d'activité musculaire. On manque de facilités, et il faut préserver sa dignité. Cela rend l'exercice encore plus important pendant les heures de loisir, parce que c'est alors que l'homme d'affaires peut créer les réserves sur lesquelles il pourra tirer pendant ses heures de travail.

L'exercice a pour but de faire jouer tous les muscles du corps. C'est le seul moyen de nettoyer et de mettre à point la machine humaine.

Questions à se poser

Nos sentiments jouent un rôle dans la santé. La conscience d'un effort soutenu provoque dans notre esprit un sentiment d'inquiétude qui se traduit dans le corps par des sensations de fatigue. Il nous arrive parfois de nous trouver dans cet état quand nous lisons, ou quand on nous raconte quelque chose de triste. En nous apitoyant sur notre propre sort, ou en nous abandonnant au "noir", nous faisons purement et simplement un effort involontaire mais réel pour gagner notre propre sympathie et celle des autres.

Quand nous commençons à éprouver des sentiments de mécontentement et à douter de notre santé mentale ou physique, il est grand temps de prendre des mesures pour trouver la solution de nos difficultés et soulager notre fardeau.

David Seabury donne dans son livre *How to Worry Successfully*, une liste de questions très utiles sous ce rapport. Les voici: "Qui me fait perdre du temps? Qui me trouble l'esprit? Qui me critique? Qui excite mes émotions? Qu'est-ce qui détourne mon attention? Qu'est-ce qui me tracasse? Qu'est-ce que je désire et puis avoir mais que je néglige? Qu'est-ce que je fais qu'un autre pourrait faire? Quelles sont les mauvaises habitudes dont je pourrais me corriger et qui nuisent à mes affaires? Quels sont les facteurs qui pourraient contribuer à mon succès et que je néglige? De quelle façon est-ce que je gaspille mon temps, ma force et mon attention?"

Essayez, recommande Seabury, de corriger un de ces défauts par semaine. Il n'y a pas de doute qu'en découvrant ainsi ces facteurs négatifs on puisse arriver à mener une saine existence sous le rapport physique et mental. Ne perdons pas de vue l'importance des rapports humains dans la vie. Rien n'est plus affligeant

que le souvenir d'avoir manqué d'égards envers quelqu'un ou de l'avoir blessé même involontairement, mais le fait de s'en rendre compte est le premier pas dans la bonne voie.

Comment disposer des soucis

Le seul autre choix est de continuer à avoir peur, et la peur inutile use notre fibre. Quand il n'y a pas de blé sous les meules, la pierre broie la pierre.

Nous ne pouvons pas nous débarrasser de toutes les choses qui nous accablent. Chaque jour nous apporte un nouveau genre de fardeau. Mais nous pouvons nous fortifier pour supporter ce qui fait partie nécessaire de notre vie, et après avoir surmonté une partie de nos difficultés, devenir indifférents à celles que nous sommes incapables de changer. On peut dire sans exagérer, qu'après un examen de ce genre, nous trouverons que nous pouvons jeter au panier la plupart, sinon la totalité, de nos peurs, de nos soucis et de nos problèmes.

Voici quatre manières de disposer de nos anxiétés: elles s'évanouissent une fois réalisées; elles deviennent inoffensives quand nous apprenons à ne plus les craindre; elles ne s'appliquent plus à la situation présente; nous en sommes débarrassés par un sentiment de sécurité dans lequel elles n'ont plus prise.

Quand nous avons un problème, abordons-le résolument, au lieu de nous tourmenter simplement à son sujet. Nous sommes capables d'une énorme somme de travail quand nous ne laissons pas les soucis multiplier notre tâche.

On a comparé les soucis à "l'intérêt que nous payons sur nos difficultés avant l'échéance." La somme augmente quand nous passons de longues heures à la calculer. Un jour dans une maison d'aliénés un fou dit au docteur: "Je regrette d'avoir à vous quitter mais il faut que je retourne à mes soucis. J'en ai un tas en retard."

Beaucoup de gens disent qu'ils se font des soucis parce qu'ils ont de grosses difficultés. Mais beaucoup de difficultés nous paraissent grosses parce que nous les voyons de trop près. Avec un peu d'imagination, de ressource et de persévérance, on arrive à bout de la plupart des difficultés. Les hommes d'affaires surtout devraient avoir assez de bon sens et d'initiative pour réduire leurs difficultés à zéro. Savoir surveiller le terrain, faire des plans intelligents et complets, et les mettre résolument à exécution, voilà les qualités nécessaires dans les affaires et les moyens de vaincre les difficultés.

Prenons notre temps

Aucun besoin de se hâter dans cette campagne pour le bonheur. Trop de hâte indique que nous entreprenons une tâche au-dessus de nos forces; nous la rendons de ce fait plus difficile et nous augmentons les chances de défaite.

Quand allons-nous mettre tous ces beaux projets à exécution? La plupart des gens ont des heures fixes

consacrées à gagner leur vie, et en outre des heures occupées par le train ordinaire de la vie. Il est difficile de se livrer à des exercices physiques ou intellectuels pendant ces heures-là, mais pendant les loisirs, c'est-à-dire les minutes et les heures qui ne sont pas prises par le travail et le train de vie, nous avons le temps de réfléchir, de créer et de nous perfectionner sous tous les rapports.

Le temps, en ce qui concerne chacun de nous, consiste en vingt-quatre heures multipliées par 365 jours, et le total multiplié par le nombre d'années que nous avons à vivre.

Voici un petit calcul qui montre combien de temps nous avons de libre pour faire ce que nous voulons. Tout le monde ne trouvera pas le calcul juste, parce que nous avons tous des idées différentes au sujet de nos loisirs. Les uns, par exemple, comptent les voyages comme heures de loisir, parce qu'ils passent agréablement le temps à lire ou à flâner. D'autres ne considèrent pas les repas comme un travail, parce que pour eux c'est un plaisir. Les uns considèrent comme un devoir le temps passé à jouer avec leurs enfants; les autres mettent dans la colonne "travail" les heures consacrées aux services sociaux; les voyageurs de commerce comptent certainement comme heures de travail le temps passé à voyager (y compris les cinémas et les parties de base-ball). Mais nos chiffres serviront toutefois de modèle et démontreront que nous avons beaucoup plus de temps que nous ne pensons pour cultiver "la santé de l'âme avec la santé du corps", selon la fameuse maxime de Juvénal, et élargir notre horizon intellectuel.

Voici le calcul: Heures

365 jours dans un an	8760
Moins 8 heures de sommeil par jour	2920
Moins 5 jours de travail à 8 heures par jour pendant 49 semaines, (en comptant 2 semaines de vacances et 7 jours de fête)	1960
Moins 2 heures de voyage par jour de travail	490
Moins 3 heures par jour pour les repas	1095
Moins 1 heure par jour pour s'habiller et se déshabiller	365
	<hr/>
	6830
Heures de loisir	1930

Ce qui égale 80 journées de 24 heures — presque 22 pour cent de l'année.

Faisons-nous le meilleur usage possible de toutes ces heures de loisir? A chacun de répondre à sa manière. Pour les uns, les heures de loisir sont celles où ils ne trouvent rien à faire; d'autres trouvent leur travail si intéressant qu'il devient un jeu.

Supposons que nous évaluions ces 1930 heures de loisir au taux de notre salaire. Est-ce que nous en obtenons en santé pour la valeur de notre argent? Probablement que non, et c'est là le sujet du présent Bulletin. Il existe une manière d'employer nos loisirs qui nous récompensera au-delà du prix auquel nous les estimons, et qui nous aidera à réaliser toutes nos ambitions.

Nous aimons tous avoir des moments dont nous pouvons disposer à notre guise, mais pour réussir dans la vie il faut tenir ces moments au minimum. La flânerie ne rapporte rien. La paresse est souvent plus fatigante que le travail. "Il est difficile de se reposer quand on ne fait rien" disaient les Romains.

Emploi de nos loisirs

Il est faux de supposer qu'il vaut mieux choisir des distractions aussi éloignées que possible de nos occupations ordinaires; c'est l'erreur qui donne lieu aux amusements vulgaires. En nous demandant à quel usage nous pourrions employer notre temps, il est bon de se rappeler la devise pendue dans le bureau d'Arthur Brisbane: "Cinq minutes passent lentement." Si nous n'avons pas assez de temps pour faire ce que nous voulons, nous apprendrons facilement à en trouver.

On s'habitue aisément à "passer le temps". Deux heures après une partie de cartes, après avoir distraitemment feuilleté un magazine ou écouté la radio d'une oreille tout en faisant la causette, on se rend compte soudainement que le temps qu'on vient ainsi de dépenser ne nous a rien rapporté.

Mettons à profit non seulement les heures de loisir, mais aussi les minutes. Si nous attendons d'avoir beaucoup de temps pour commencer à prendre soin de notre santé, nous ne commencerons peut-être jamais. Mais nous avons chaque jour quelques quarts d'heure pendant lesquels nous n'avons rien à faire. Ce sont les moments de liberté dont il faut profiter pour faire preuve d'ingéniosité et d'originalité. Et, après avoir pris la ferme décision d'utiliser ainsi ces moments de loisir, prenons garde de ne pas nous en laisser détourner par des amis bienveillants qui, avec les meilleures intentions du monde, se proposent de nous aider à "passer le temps".

Le sommeil

Il va sans dire que le sommeil est la plus importante occupation pendant nos heures de loisir. Il y a des gens qui s'imaginent que le sommeil est une mauvaise habitude acquise avant l'invention des signes électriques et la vogue des spectacles nocturnes. D'autres ont de la peine à se procurer tout le sommeil dont ils ont besoin pour faire face à leurs responsabilités et réaliser leurs ambitions.

Quand on ne peut pas dormir, c'est probablement parce qu'on se couche avec des soucis. Comment s'endormir quand on continue à se faire du mauvais sang, à regretter ce qui est arrivé, à avoir peur de ce qui pourrait arriver, à réfléchir et à se tourmenter l'esprit.

Quand nous nous couchons, oublions le rôle que nous avons joué pendant la journée. La pièce est finie, baissons le rideau. Les heures d'entr'acte nous préparent à affronter le lendemain. "O sommeil", dit Hélène dans le Songe d'une nuit d'été, "toi qui fermes l'oeil du souci, viens m'emporter loin de moi-même."

Au lieu de réfléchir à des choses désagréables, pensons à ce qui nous est arrivé d'intéressant et d'amusant. Cela nous reposera l'esprit en reposant le corps, et nous nous endormirons tout doucement le sourire sur les lèvres.

Mais le sommeil ne suffit pas. Notre cerveau fonctionne mal quand nous avons les nerfs tendus. L'homme d'affaires qui prend le temps de détendre ses nerfs plusieurs fois par jour agit dans son propre intérêt et celui de sa maison. Un chef d'entreprise qui va souvent à la pêche et qui s'en va en vacances toutes les fins de semaine dit que "ses affaires exigent son absence." A son retour, il est frais et dispos, en même temps que de bonne humeur et ses employés s'en trouvent aussi bien que lui.

Quand nous n'utilisons pas nos loisirs pour tonifier notre système, nous sommes irritables au lieu d'être agréables, agités au lieu d'être en repos, et excitables au lieu d'être calmes. Observez certains hommes d'affaires qui attendent une réponse au téléphone. Ils tambourinent sur la table avec les doigts, se trémoussent sur leur chaise, se lèvent et se rasseoient, au lieu de profiter de ces quelques minutes de loisir pour se reposer et détendre leurs nerfs.

La détente

La détente nous aide souvent à trouver la solution d'un problème qui nous échappe quand nous faisons tous nos efforts pour y arriver.

"Le loisir (de licere, permettre)" dit le Dictionnaire des Synonymes de Bourguignon et Bergerol, "est un intervalle plus ou moins long entre les travaux ordinaires, le temps agréable de repos et de liberté qu'on emploie généralement soit à se récréer, soit à se livrer à des occupations non-obligatoires et qui nous plaisent."

"La récréation, d'un autre côté, (du préfixe ré, et de créer) est le repos que l'on se donne pour se refaire, après avoir travaillé; elle vient toujours à la suite des occupations dont elle est l'intermède en quelque sorte nécessaire et elle soulage d'une fatigue antérieure."

Nous invitons ceux qui tiennent à tirer le plus grand profit possible de leurs loisirs à réfléchir sérieusement aux meilleurs moyens de se récréer. Ils compareront les différents genres de récréation, et emploieront leurs loisirs au développement de leurs forces naturelles et d'idées étrangères à leur travail quotidien. Ils choisiront le genre de récréation qu'ils sont capables de pratiquer et de continuer une année après l'autre, ce qui leur permettra, à chaque étape de leur vie, de réaliser leurs plus chères ambitions.

L'habit qui va bien à une personne va mal à une autre. La récréation est comme un habit. Pour qu'elle vous convienne, il faut qu'elle soit faite à votre mesure.