

MAINTENIR LE STRESS ET LE BURN-OUT À DISTANCE

SERVO, UNE TECHNIQUE SIMPLE ET RÉALISTE

SERVO

UNE CROISSANCE LIMPIDE

En 2018, Jeff Keustermans a développé « SERVO », une formation intensive ayant pour objectif de maintenir à distance le stress et le surmenage. Plus de 250 avocats et autres professionnels ont déjà suivi la formation. *Emile & Ferdinand* était curieux d'en découvrir davantage sur son histoire.

Émile & Ferdinand : Comment vous est venue l'idée de mettre en place une formation contre le stress ?

Jeff Keustermans : Comme beaucoup dans notre profession, j'ai souffert d'un perfectionnisme embarrassant et de préoccupations excessives pendant de nombreuses années. Surtout depuis que j'ai cinquante ans. Travailler me semblait plus lourd et mon niveau d'énergie avait sensiblement diminué. J'ai regardé autour de moi et j'ai vu que des collègues de mon âge rencontraient le même problème. Je pensais que c'était normal. J'ai pourtant cherché des solutions, car je ne pouvais pas accepter cela. En tant que bon perfectionniste, j'ai naturellement pensé que je devrais être capable de résoudre cette situation par moi-même. Les perfectionnistes doivent pouvoir faire toutes sortes de chose par eux-mêmes. Et ils exigent souvent la même chose de leur entourage. Mais si vous faites face à un blocage, il vous sera bien sûr impossible de résoudre cette situation vous-même. Après tout, vous êtes privé d'une grande partie de vos

• • •



Jeff
Keustermans

Avocat, membre des Barreaux de
Bruxelles et de New York

Jeff Keustermans (59 ans) est avocat et co-fondateur du cabinet d'avocats & De Bandt à Bruxelles. Jeff est membre des Barreaux de Bruxelles et de New York. Il

a écrit plusieurs ouvrages chez Larcier et a publié des dizaines d'articles sur le droit belge et européen concernant la propriété intellectuelle. Jeff a donné des conférences sur la propriété intellectuelle et l'informatique à Prague, Londres, Munich, Los Angeles et Amsterdam. Il a été conférencier invité dans les Universités de Louvain, Londres et Bruxelles. Il a plaidé à plusieurs reprises devant la Cour de Justice des Communautés européennes à Luxembourg dans des litiges concernant les aides d'État et les droits intellectuels.



capacités. Le stress rend la réflexion clairement plus difficile. L'été 2017 a marqué un tournant. Je n'étais plus capable de fonctionner normalement. J'arrivais juste à lire mes e-mails pendant 10 minutes chaque matin et chaque soir. Pour tout le reste, je bloquais. Heureusement, quelques semaines plus tard, j'ai rencontré un ancien collaborateur qui avait commencé à travailler dans le service juridique d'un client. Il m'a conseillé de suivre une formation de quatre jours aux Pays-Bas de « Ander Leven » (Vivre Autrement, www.anderleven.nl). Le site internet semblait totalement invraisemblable (« trop beau pour être vrai »), mais si quelqu'un, qui en plus avait été mon bras droit pendant quatre ans, me le recommandait, j'étais prêt à tenter ma chance. La formation 'Ander Leven' est en effet très efficace et j'ai repris pied en quelques jours. Je retravaille à nouveau en tant qu'avocat à temps plein depuis trois ans maintenant. Je suis à nouveau moi-même, amical, et j'ai plus d'énergie qu'il y a dix ans.

Pourquoi cette formation était-elle si particulière ?

La formation était très intense. Elle se donnait en petit groupe avec trois coaches, en total isolement, dans un beau domaine en pleine nature, aux Pays-Bas. J'avais besoin de cet accompagnement sur mesure. Après tout, je ne pouvais ni avancer ni reculer depuis déjà plusieurs semaines. J'ai appris que j'étais en fait un « cas léger ». Certains participants étaient dépressifs depuis sept ans ou fatigués de façon chronique depuis plus longtemps encore. Heureusement, tout ceci m'a été épargné. Outre la forte intensité de l'accompagnement, j'étais également impressionné par la manière dont j'ai pu apprendre à utiliser des leviers puissants et des capacités exceptionnelles de notre cerveau. Je trouve incompréhensible que nous ne fassions pas connaissance avec ces concepts pendant notre jeunesse. J'étais tellement fasciné que j'ai suivi des formations supplémentaires et lu autant que possible sur le fonctionnement de notre cerveau. Récemment, j'ai également suivi un cours en ligne à l'Université de Yale (États-Unis).

Pourquoi alors mettre au point vous-même une formation ?

Il m'a tout de suite paru évident que tout le monde peut exploiter ces capacités exceptionnelles du cerveau. Par ailleurs, tout le monde n'a pas besoin d'une formation intense de quatre jours. C'est pourquoi j'ai développé, sur base de mes expériences, mes formations et mon auto-apprentissage, un système simple et limpide. Quelque chose qui peut être appris en deux jours et qui est plus simple que les systèmes que j'ai pu apprendre pendant mes formations, afin de pouvoir facilement

Il est préférable de parvenir à la maîtrise de soi en appliquant efficacement les forces inconscientes du cerveau. ”

appliquer la technique tous les jours. Pour les personnes qui ne font pas face à un blocage, cela semble suffire parfaitement. Au cours de l'année 2018, j'ai mis mon système à l'épreuve.

Comment cela s'est-il passé ?

En plus de lire, j'ai parlé à des médecins (y compris des internistes qui s'occupent souvent de patients stressés), des thérapeutes et une amie psychiatre. J'ai bien sûr moi-même appliqué le système, tout comme quelques personnes de mon entourage proche. J'ai ajusté le système en conséquence et j'ai commencé à l'enseigner, tout d'abord un par un, puis aux couples. Durant l'été 2018, j'ai écrit un syllabus de plus de 100 pages avec des explications et surtout des formulaires d'exercices pour garder tout le monde sur la bonne voie pendant les deux premiers mois.

Et cela fonctionne ?

Les avis enthousiastes des participants se trouvent sur le site (www.Servo-training.be).

Quelle est la particularité de la formation SERVO ?

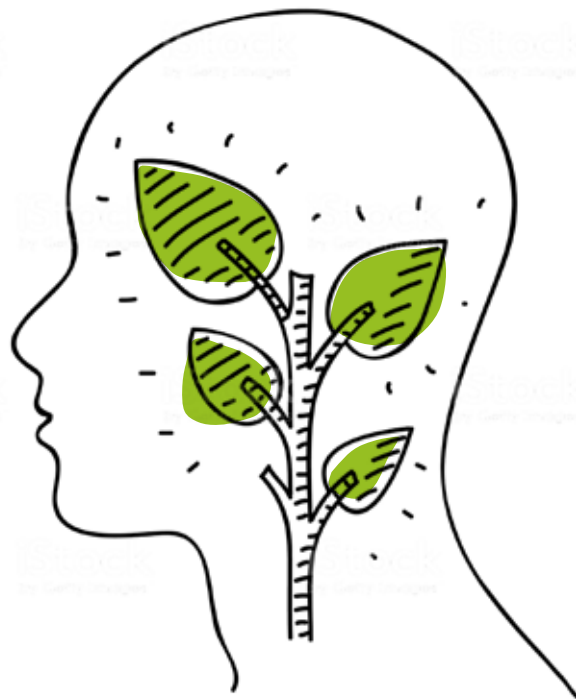
Tout d'abord, les techniques utilisées. SERVO utilise la force de notre cerveau inconscient. Notre cerveau inconscient est 200.000 fois plus rapide que notre cerveau conscient et il automatise presque toutes les tâches. C'est pourquoi l'effet est si puissant. Ce que fait notre cerveau inconscient coûte beaucoup moins d'énergie que ce que notre cerveau conscient fait ou essaie de faire. En 2017, John Bargh, professeur à l'Université de Yale, a publié son livre "Before you know it" (Touchstone). Il y conclut qu'il est préférable de parvenir à la maîtrise de soi en appliquant efficacement les forces inconscientes du cerveau (p. 264). Les gens qui se sentent parfaitement bien dans leur peau peuvent tirer encore plus d'eux-mêmes s'ils apprennent à contrôler leur cerveau inconscient. J'utilise aussi des techniques portant sur le cerveau inconscient dont la grande

efficacité est scientifiquement prouvée par Gabriele Oettingen, professeur à la New York University. Je suis convaincu que ces techniques donnent un avantage compétitif à tous ceux qui les connaissent.

Une deuxième différence avec de nombreuses autres formations est que les participants n'ont pas à se dévoiler. La formation est bien sûr très utile pour les personnes qui ont un « symptôme » dû au stress, comme mal dormir, trop de pression, ruminer, s'inquiéter, « devoir » tout faire, qui souffrent parfois de fatigue excessive ou de douleurs associées au stress (les maux de tête et les problèmes d'estomac sont souvent causés par le stress). En tant qu'avocat, je sais que je ne dois pas m'attendre à ce que des confrères participent à une telle formation s'ils doivent se dévoiler. Pour beaucoup, cela va trop loin. La formation est donc conçue de telle manière que personne ne doit s'exposer. Vous pouvez parfaitement participer pour vous développer sur le plan personnel et professionnel. J'enseigne des techniques que chacun peut appliquer à la maison en fonction de ses propres défis. Comme je l'ai dit, même si vous êtes performant, vous serez en mesure de l'être encore plus si vous parvenez à mieux régler votre propre pilote automatique par le biais de votre cerveau inconscient (voire Prof. Bargh). Au cours de la formation, vous apprendrez non seulement à effectuer des exercices pour le cerveau, mais également à utiliser des astuces pour mettre fin au gaspillage d'énergie dont vous n'êtes pas conscient. Et qui ne souhaite pas profiter de plus d'énergie ?

Apportez-vous également des éléments de votre propre expérience en tant qu'avocat ?

« Certainement, je peux citer quelques exemples. En tant qu'avocat, mais également dans d'autres métiers de conseil tels que les médecins, vous agissez professionnellement selon diverses manières qui stimulent le stress. Et je ne parle pas seulement des contraintes de temps ou d'un agenda parfois surchargé. Se concentrer constamment sur les risques, sur ce qui peut mal se passer pour le client, n'est pas une attitude saine. Le cerveau inconscient continue de se focaliser sur ces points en dehors du domaine professionnel. Dans le domaine privé également, de nombreux professionnels libéraux tiennent compte du futur, parfois bien éloigné, « et de tout ce qui ne pourrait pas arriver ». Cela consomme une énergie insensée, car ces choses n'arrivent jamais ou presque jamais. C'est ce que l'on apprend à arrêter de faire. Il vaut bien mieux commencer à s'en préoccuper lorsqu'elles sont plus proches ou se présentent réellement.



Encore un exemple ?

« Les avocats, les notaires, les comptables, les auditeurs, mais aussi les médecins, magistrats, juristes d'entreprise, hauts fonctionnaires, politiciens et entrepreneurs vérifient fréquemment leur travail et celui des autres. Ce triple contrôle est une occurrence quotidienne et le cerveau inconscient continue joyeusement « après les heures » de travail. Nous devons vérifier un contrat trois fois avant qu'il ne soit finalisé, mais notre voiture est vraiment fermée après n'avoir appuyé qu'une seule fois sur le bouton. Même après une journée de travail, celui-ci continue également d'être une source d'inquiétude. C'est ce que l'on apprend à arrêter. Les « time sheets », les objectifs, etc. créent de temps en temps une certaine pression. Vous ressentez également cette pression en dehors du bureau, ce qui est absurde. Dans la formation, vous apprenez à vous décontracter pleinement pendant votre temps libre. Cela profite aux « time sheets » et aux objectifs. Bon nombre des professions mentionnées ci-dessus sont également des « professions de combat ». Il est important d'apprendre à se battre correctement sans mettre en marche un moteur interne.

SERVO est-il une sorte de méditation ?

« En termes de résultats, cela y ressemble un peu, mais la méditation exige beaucoup plus de temps. Il me semble que la méditation prend jusqu'à vingt minutes par jour, tous les jours. Si vous avez suivi la formation et que vous vous êtes exercé quinze minutes par jour pendant deux mois, de nouvelles connexions neuronales se sont formées dans votre cerveau. Vous avez ainsi largement automatisé les nouvelles postures et techniques (neuroplasticité). J'y passe seulement deux minutes par jour et je reste sur la bonne voie sans aucun problème. Notre cerveau inconscient est particulièrement puissant et ne demande rien de plus que répéter.



Alors, s'agit-il de pleine conscience ?

« De la pleine conscience, j'utilise l'idée que vous devez devenir maître de vous-même et vous ajuster. J'ai lu quelques livres sur la pleine conscience, ce qui m'a semblé assez intense et pénible. En utilisant les caractéristiques spécifiques du cerveau inconscient, tout va beaucoup plus vite. Les participants à la formation obtiennent déjà de bons résultats après deux semaines de pratique à la maison : les avis sur le site internet datent de la fin de la deuxième journée de formation. Dans le cas de la pleine conscience, cela prend beaucoup plus de temps.

La spiritualité, alors ?

« J'ai toujours eu les deux pieds sur terre, et c'est toujours le cas. Je dois avouer que si je n'avais pas dû faire face à un blocage, je n'aurais jamais appris ces techniques. Précisément pour m'assurer que des gens comme moi connaissent ces techniques, j'ai développé un système clair. Nul besoin d'encens pour cela, ni de chakras. Nous utilisons des techniques que tout le monde peut apprendre. Comme nager ou faire du vélo. Il suffit de savoir que « nager » et « faire du vélo » sont possibles et vous ne voudrez plus jamais vous en passer. SERVO est une approche purement rationnelle. Nous expliquons comment fonctionne le cerveau et comment vous pouvez l'utiliser pour faire de puissants progrès. J'appellerais cela des leçons de « physique de l'esprit ». Il n'est pas non plus nécessaire de croire en ce système. Cela fonctionne pour tous ceux qui l'appliquent. Beaucoup de choses deviennent alors possibles dans le domaine de la gestion de l'énergie et de la prévention du stress.

Quelles en sont les principales conséquences ?

« Si vous appliquez les exercices et les principes, vous trouverez la tranquillité et vous obtiendrez plus d'énergie. Vous deviendrez également plus confiant et pourrez vous concentrer plus facilement sur ce que vous voulez vraiment. Et cela vous donne également plus de temps. Vous ne perdrez plus de temps à tourner en rond ou à reporter constamment. Pour de nombreux participants, la disparition du stress entraîne également des conséquences physiques agréables.

Combien de temps dure la formation ?

« La formation est répartie sur deux jours, une journée complète et un après-midi complet. Entre les deux jours, les participants s'entraînent à la maison pendant quinze

minutes par jour. Le deuxième jour, nous continuons ensemble et j'explique les subtilités supplémentaires du système. S'ensuit une autre période de six semaines pendant laquelle tout le monde renforce les bases. Le syllabus y contribue grâce à un formulaire à remplir quotidiennement, ce qui permet à tout le monde de rester concentré.

Pour qui la formation n'est-elle pas adaptée ?

« Si vous êtes déprimé, souffrez déjà de surmenage ou êtes épuisé de façon chronique, ou si vous avez un traumatisme non résolu, ainsi que tout autre problème médical ou psychologique, vous devriez faire appel à une aide professionnelle appropriée (médecins, psychologues). Cette formation intervient alors « trop tard » et est « trop légère ». Dans des circonstances exceptionnelles, vous prenez des mesures exceptionnelles. À mon avis, dans un cas pareil, la formation de « Ander Leven » pourrait être utile et devrait également être envisagée. Les principes et exercices SERVO, quant à eux, sont destinés à la vie quotidienne ordinaire de personnes essentiellement performantes qui pensent pouvoir s'améliorer à la fois sur le plan personnel et professionnel.

Quand peut-on suivre la formation ?

« Ma profession principale reste avocat et je souhaite que cela continue pendant un certain temps. Je suis tellement content d'avoir retrouvé toutes mes forces. Je ne donne désormais que huit formations par an, dont la première en français en novembre, avec l'aide d'une assistante-formatrice francophone. La formation en français se déroule dans le domaine du golf d'Hulencourt à Vieux-Genappe (entre Waterloo et Nivelles).

Découvrez plus d'infos et inscrivez-vous sur larcier.com

BLOQUEZ DÉJÀ LES DATES DANS VOTRE AGENDA :

Formation – Maintenir à distance le stress et ses multiples conséquences

Deux dates indissociables :

Jeudi 19 novembre 2020 + Jeudi 3 décembre 2020

Vieux-Genappe