



ROXANE VÉZINA PRÉSIDENTE ÉVOLUTREK, CANADA



Propos recueillis sous forme d'entrevues lors de la première édition de la Semaine Internationale Francophone tenue en mai 2017 à Montréal.

Quel est votre plus grand défi pour développer la santé et la qualité de vie au travail?

« En fait, suite à ma participation à ce premier évènement de la Semaine Internationale, ce qui est très utile pour moi dans mon rôle plus personnel, pas seulement Evolutrek mais je suis administratrice de sociétés donc je siège sur plusieurs conseils d'administration, donc un des défis pour moi c'est de voir comment est-ce que je peux non seulement amener ces concepts-là dans les entreprises où je siège, mais aussi influencer mes collègues qui sont aussi administrateurs de sociétés à se préoccuper, à demander les entreprises où ils siègent : « Est-ce qu'il y a des préoccupations sur la qualité de vie et santé à long terme des travailleurs, des parties prenantes dans les entreprises? ». Donc, je trouve que je me suis donnée ça un peu comme défi en me disant que oui j'ai Evolutrek qui est l'entreprise dans laquelle je m'épanouis, et que j'accompagne mes clients, mais aussi dans ma vocation professionnelle ou sociale ou mon implication dans la société, moi j'ai retenu ce côté-là. »

Est-ce qu'il y a des éléments particuliers qui vous ont plu dans la Semaine Internationale?

« C'est sûr que j'ai trouvé ça super intéressant la présentation de l'étude sur le sommeil parce qu'on a beaucoup entendu parler dans les dernières années de la nutrition et d'exercice



physique. Oui, on dirait que ça, c'est assez bien campé, mais tout le volet sur le sommeil, j'avoue qu'il y a même des gens qui se vantent en disant : « J'ai pas besoin de dormir beaucoup, je fonctionne bien ». Donc, c'est presque valorisé le manque de sommeil, comme si c'était un exploit d'élite ou sportif puis on se rencontre que ça crée de la détérioration au niveau des capacités cognitives, sans compter tous les effets à long terme (ça peut être des maladies chroniques), donc j'ai trouvé assez passionnant d'entendre ça. Et je m'intéresse personnellement parce que j'ai Evolutrek, mais aussi une deuxième entreprise, je m'intéresse à l'énergie vitale, donc migrer des éléments de la science pure, avec des éléments de biologie humaine, donc ça c'est ma passion personnelle que j'amène dans le monde du travail. »

Un mot sur Evolutrek ?

« Donc, chez Evolutrek, trois lignes de services. La première, c'est une partie consultation réflexion stratégique, donc accompagner des dirigeants d'entreprises qui veulent réfléchir avec leur équipe sur l'avenir de leur entreprise. Le deuxième volet c'est vraiment du *coaching* auprès de gestionnaires, surtout de dirigeants de personnes qui sont ambitieux et qui veulent gravir des échelons peut-être avec de l'accompagnement, donc réduire les risques. Donc, dans ce cadre de mon travail j'utilise les neurosciences appliquées à mon *coaching*. Le troisième volet est plus un volet d'atelier de conférences de transformation organisationnelle que j'appelle *neuroleadership*, donc transformer à la neuroscience en connaissant bien le fonctionnement du corps humain. Le cerveau oui, mais en fait, tout le corps. »