



# Une carrière en santé!

**Comment garder un équilibre de vie lorsque, très jeune, on est déjà propulsé au sommet? Marie-Pierre Belisle, âgée de 28 ans et directrice de la Chambre de commerce de Tremblant, témoigne.**

Depuis sa tendre enfance, Marie-Pierre Belisle désire passionnément réussir sa carrière. Dès l'âge de 15 ans, elle jumelle les études à temps plein et le travail à temps partiel, soit 20 à 30 heures par semaine, et ce pendant plus de 5 ans. Elle adore son emploi et recherche le plus d'expériences possible pour se démarquer des finissants en administration. Détentriche à 22 ans d'un baccalauréat en commerce de l'Université Concordia, elle réalise un de ses rêves: l'obtention d'un poste de directrice des événements spéciaux à Saint-Sauveur.

Tout semble se dérouler comme prévu, mais, déjà à 25 ans, elle ressent des malaises physiques liés à l'épuisement professionnel: «Je tenais un rythme d'enfer, soit 90 heures d'ouvrage par semaine. Comme mes proches ont déjà ressenti les mêmes symptômes, ils m'ont mise en garde. J'ai compris que je devais modérer et déléguer mes responsabilités.»

Cette expérience lui a servi. Directrice de la Chambre de commerce depuis bientôt 3 ans, elle s'impose une discipline de vie. Malgré ses responsabilités, elle parvient à s'en-



PHOTO: VINCENT PROVOST

*Marie-Pierre Belisle: après l'excès, la modération.*

traîner tous les jours. Elle encourage également ses employés à intégrer des activités sportives à leur emploi du temps en leur proposant un horaire de travail plus flexible.

Elle se dit toujours surprise de rencontrer des entrepreneurs dans la trentaine qui décident de freiner la

cadence. Ils choisissent d'ouvrir des petits commerces et d'embaucher quelques employés même s'ils ont le potentiel pour gérer de grandes entreprises. Selon elle, les gens préfèrent travailler plus longtemps, à leur rythme, et conserver leur santé.

Cette recette du bonheur, la directrice de la Chambre de commerce l'applique tous les jours. Ses heures de travail ont été réduites et elle se réserve les fins de semaine pour se détendre. Tout en caressant quelques rêves, elle désire profiter du moment présent sans anticiper l'avenir. «Je ne crois plus qu'à 30 ans ou à 35 ans je doive absolument avoir franchi tel ou tel sommet. Il faut apprendre chaque jour à équilibrer sa vie et à redéfinir son succès à soi.» ■