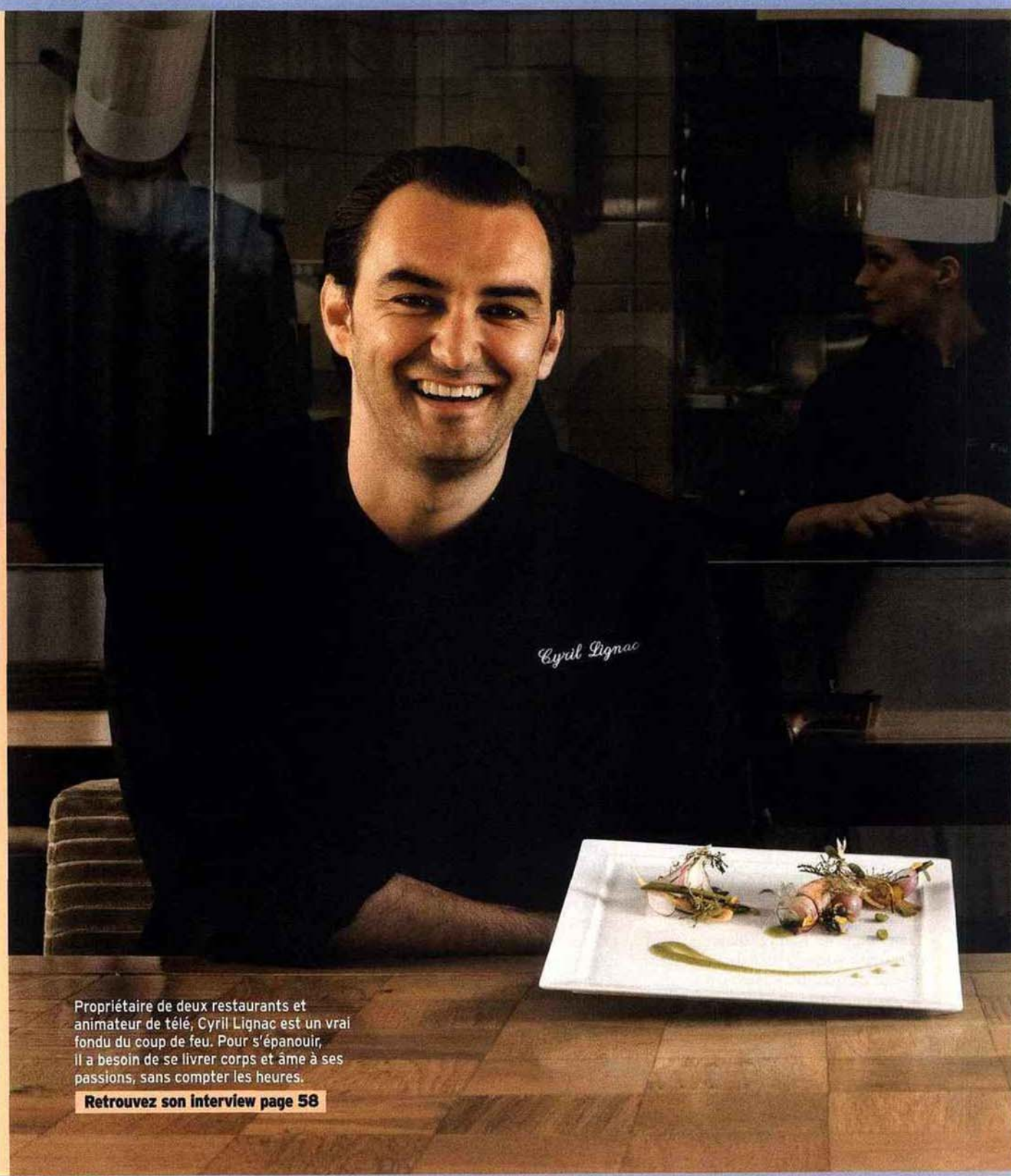


DOSSIER



Propriétaire de deux restaurants et animateur de télé, Cyril Lignac est un vrai fondu du coup de feu. Pour s'épanouir, il a besoin de se livrer corps et âme à ses passions, sans compter les heures.

**Retrouvez son interview page 58**

Dossier coordonné par Cyril Azouvi, avec Ophélie Colas des Francs, Catherine de Coppet, Marie-Madeleine Sève, Anne-Isabelle Six et Yoanna Sultan.

# 71 conseils pour être (plus) heureux au travail

Efficacité, créativité, hygiène de vie: le bonheur tient à peu de chose. Découvrez tous les trucs pour que votre job reste toujours un plaisir.

**B**onne nouvelle: nous serions 72% à être heureux au travail, selon un sondage OpinionWay. Un bémol quand même: c'est un peu moins qu'en 2009, et 35% des salariés français se sentent plus stressés qu'avant. L'été est là, c'est la période

idéale pour faire le point et prendre de bonnes résolutions. Qu'est-ce que le bonheur et comment l'atteindre? Vaste question! Pourtant, dans le périmètre restreint du bureau, il semble tenir à quelques éléments très concrets: un bon équilibre entre vie privée et vie professionnelle; une ambiance saine et

détendue au travail; la capacité à trouver du sens à ce que l'on fait; la certitude d'être efficace; la possibilité d'être créatif; enfin, une bonne hygiène de vie. Notre dossier aborde tous ces aspects. Des conseils à picorer, méditer, lire et relire... Tant il est vrai que le bonheur, ça se travaille. ■ Cyril Azouvi

CYRIL LIGNAC, CHEF ET ANIMATEUR DE TÉLÉVISION

# “Ma recette du bonheur, vivre à 200 à l’heure”

Il ne pensait pas devenir chef, encore moins avoir un restaurant à lui. Mais quand la vocation a surgi, il s’est consacré totalement à ses passions : travailler, cuisiner, inventer des plats, apprendre, entreprendre, transmettre... Et régaler les autres.

**L**a liste de ses activités causerait une crise d’apoplexie à n’importe qui : propriétaire et chef de cuisine de deux restos parisiens (dont un de 80 couverts), producteur et animateur de «M.I.A.M», le rendez-vous culinaire hebdomadaire de M6, conseiller de l’émission «Top chef», jury du divertissement «Un dîner presque parfait», coéditeur de deux magazines de gastronomie... Ce n’est que le début. Car Cyril Lignac est aussi consultant culinaire pour Findus et Philips. Et adepte de gymnastique (trois fois par semaine). Et d’équitation (deux fois par semaine). Pourtant, lorsqu’on lui demande ce qui pourrait le rendre plus heureux – en imaginant qu’il va répondre «des

vacances» – il sourit : «J’aimerais posséder d’autres établissements...» L’explication ? Le plus télégénique des chefs français prend simplement un plaisir fou à bosser. Depuis la cuisine de son restaurant Le **Quinzième** il détaille sa recette du bonheur : faire ce que l’on aime, avec les gens que l’on aime, et pour des gens qui aiment ce que l’on fait.

**MANAGEMENT : Propriétaire de deux restaurants et vedette du petit écran... Est-ce la vie dont vous aviez rêvé ?**

**Cyril Lignac :** Comment l’aurais-je pu ? Rien ne m’y prédestinait ! Ma mère est infirmière, mon père a été ébéniste et vend aujourd’hui des pièces détachées d’autos. J’étais nul à l’école. Je me suis retrouvé en BEP de cuisine un peu par hasard. La vocation

m’est venue plus tard, à 20 ans, après un repas que je me suis offert à l’Auberge du vieux pont, à Belcastel (Aveyron), avec les 500 francs que ma grand-mère m’avait donnés pour Noël. Le lendemain, j’entrais en apprentissage dans ce restaurant une étoile. Mais jamais je n’aurais imaginé avoir un jour mon établissement !

**Auriez-vous pu être aussi heureux sans cela ?**

**C. L. :** Franchement, oui. Depuis la révélation de mes 20 ans, ce qui me procure le plus de plaisir, c’est de cuisiner, d’inventer des plats. Le fait d’être propriétaire de restaurants m’en a ajouté un : celui de travailler avec mes équipes. Mais j’ai toujours été heureux parce que j’ai toujours fait ce qui me plaisait. Paradoxalement, le seul moment où j’ai senti mon enthousiasme flancher a été le mois de janvier 2005. Je venais de quitter un poste de chef de cuisine au restaurant parisien La Suite, j’avais racheté Le Quinzième et je préparais son ouverture. Autrement dit, le soir à 18 h 30, je n’avais plus rien à faire. Je m’ennuyais et n’arrivais pas à me projeter dans le futur.

**Finalement, seul le travail vous fait vibrer ?**

**C. L. :** Oui, je prends un plaisir fou à entreprendre. Je suis un hyperactif, un boulimique de boulot, un stressé perpétuel !

Mais c’est un bon stress, qui me pousse en avant. J’ai besoin d’aller au combat, de vivre à 200 à l’heure. [Il s’interrompt et apostrophe un commis.] Attention, fils, ton frigo, il est éteint, là ! [Il reprend.] Hier, je me suis réveillé à 5 h 30 pour tourner un «M.I.A.M» à Carpentras, je suis rentré chez moi à minuit. Mais je m’en fiche de me lever tôt et de me coucher tard, du moment que je m’éclate ! Je n’ai pas l’impression de travailler. Je vis, c’est tout.

**Vous manque-t-il encore quelque chose ?**

**C. L. :** Bien sûr, on peut toujours souhaiter avoir plus. Une étoile au Michelin, par exemple. Ce serait une belle récompense, mais ce n’est pas une obsession. Plus d’argent ? Qui ne rêve pas d’avoir plus d’argent ? Mais honnêtement, j’en gagne suffisamment. Ce qui m’importe vraiment, c’est d’en avoir assez dans la poche pour m’acheter ce que je veux et faire plaisir à qui je veux.

**Justement, quelle est votre façon de partager votre bonheur avec les autres ?**

**C. L. :** Je ne résiste pas à la tentation d’inviter quelques ha-

## 6 ÉTAPES D’UNE VIE DE TOQUÉ

**1977** Naissance à Rodez, dans l’Aveyron.

**2000** Commis de cuisine aux côtés du chef Alain Passard, à L’Arpège, dans le 7<sup>e</sup> arrondissement de Paris.

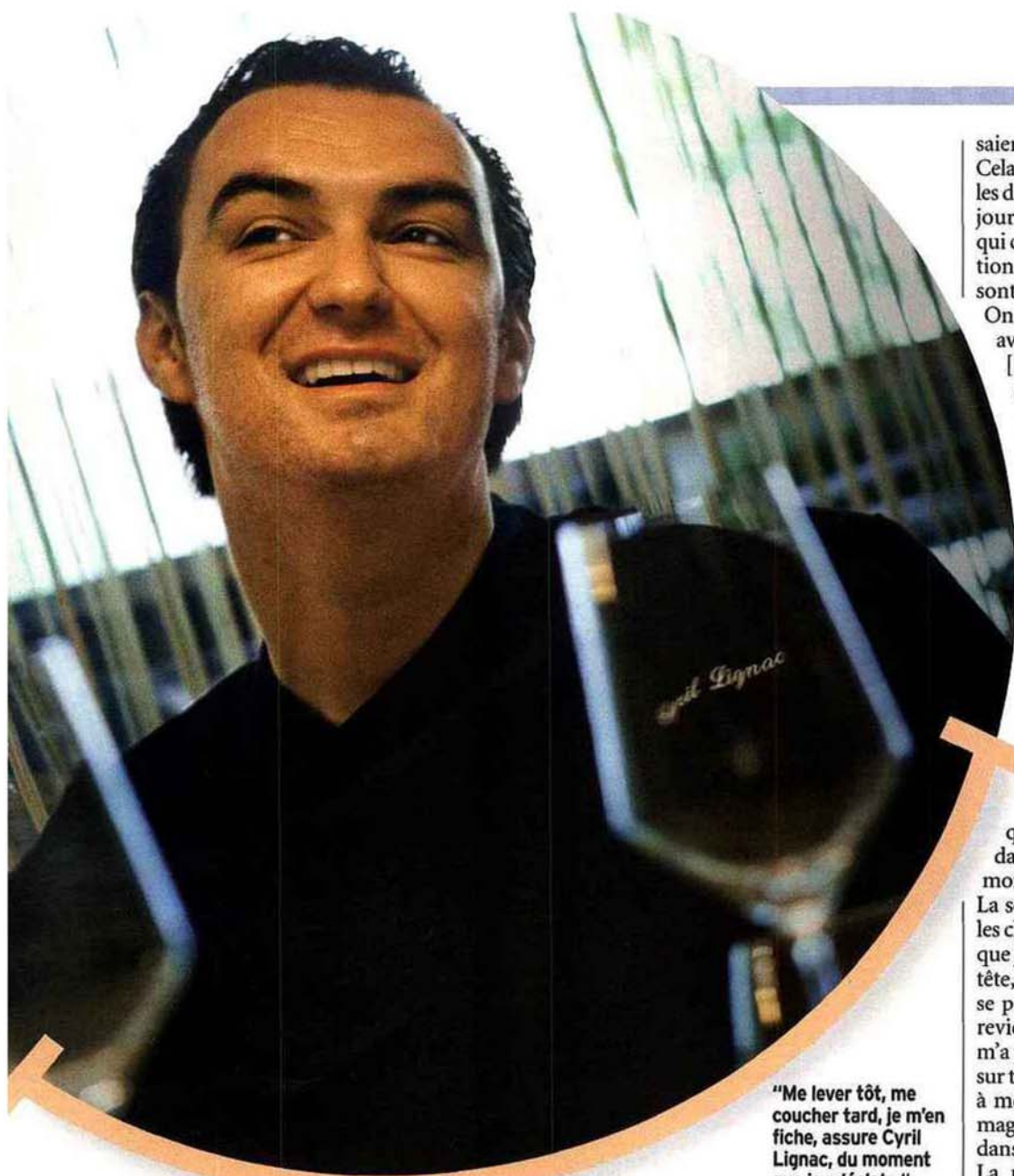
**2004** Chef de cuisine au restaurant La Suite, à Paris.

**2005** Il rachète le restaurant parisien Le Quinzième et anime l’émission “Oui chef !” sur M6.

**2008** Il devient propriétaire du Chardenoux, à Paris.

**2010** A la tête de sa société Kitchen Factory Production, il anime “M.I.A.M”, un programme de M6.





"Me lever tôt, me coucher tard, je m'en fiche, assure Cyril Lignac, du moment que je m'éclate."

bitués de temps en temps. Par exemple, ces deux vieilles dames qui fréquentent mon bistrot du 11<sup>e</sup> arrondissement, Le Chardenoux. Elles y viennent depuis quarante ans et semblent sorties d'une autre époque, avec leurs sous dans leurs petits porte-monnaie. Elles sont trop mignonnes ! Ou encore ce retraité qui vient manger son entrecôte tous les jeudis : parfois je la lui offre. Je préfère qu'il donne sa pension à ses petits-enfants. Qu'est-ce

que ça me coûte, une entrecôte que j'ai payée 8 euros et que je revends 20 euros ?

**Avec vos équipes, le climat est-il aussi bon ?**

**C. L. :** J'en ai l'impression. Mes seconds de cuisine m'accompagnent depuis longtemps. Et je laisse à mes commis une grande autonomie, en me contentant de contrôler les plats avant qu'ils partent en salle. Je ne perds pas non plus une occasion de transmettre ce que je sais : j'aime autant

apprendre qu'enseigner. Cela dit, le métier de chef exige d'être directif. Mon management est très pyramidal. Je tiens ainsi à ce que les cuisiniers portent la toque. Une façon de marquer la hiérarchie puisque le chef, lui, n'en a pas. Ça fait désuet ? Tant pis, c'est comme ça et pas autrement.

**Vous parlez d'une étoile au Michelin... Ce serait une sorte d'aboutissement ?**

**C. L. :** J'ai dépassé le stade où je me demandais ce que pen-

saient de moi les autres chefs. Cela a été important pour moi les deux premières années. Aujourd'hui, le seul baromètre qui compte, c'est la fréquentation de mes restaurants. Et ils sont complets tous les soirs.

On n'attrape pas les mouches avec du vinaigre. Regardez.

[Il affiche un e-mail sur son BlackBerry.] Ce type est venu dîner ici, il a pris les plats en photo et il a rédigé une critique sur son blog. Globalement positive, mais il a écrit : « J'aurais préféré les asperges légèrement plus cuites. » Je n'ai pas le droit à l'erreur, surtout avec les prix que je pratique ! C'est une pression énorme.

**A voir votre popularité, il semble pourtant que vous ne craigniez pas grand-chose...**

**C. L. :** Ce n'est pas parce que les gens m'arrêtent dans la rue et klaxonnent à mon passage que c'est gagné ! La seule chose que regardent les clients, c'est la qualité de ce que je leur sers. Si j'ai la grosse tête, ils se diront : « Pour qui il se prend, celui-là ? » Et ils ne reviendront plus. C'est ce qui m'a permis de garder les pieds sur terre quand j'ai commencé à me voir en couverture des magazines. Je me suis enfermé dans ma cuisine et j'ai bossé. La notoriété implique une grande exigence. Je veux les meilleurs produits, les meilleurs commis, la meilleure vaisselle... [Il interpelle un serveur.] Alessandro, ta bougie ne s'allumera jamais si tu ne mets pas un peu d'essence sur la mèche.

**Comment vous voyez-vous dans dix ans ?**

**C. L. :** Je ne sais pas, vraiment. [Il rit avec l'air de s'excuser.] J'ai déjà eu tellement de choses ! Aujourd'hui, je suis heureux et ça n'a pas de prix. ■

**Propos recueillis par Cyril Azouvi**