



Se placer dans un état d'esprit positif devant la difficulté

L'enjeu

Face à une situation imprévue ou inexplicable, les réactions les plus communes sont de chercher à reprendre le contrôle, de se précipiter dans l'action, de se mettre en retrait, ou encore de se perdre dans l'analyse. Toutes ces réactions sont une forme de fuite devant un inconnu qui fait peur. Ce faisant, nous nous privons de l'opportunité d'apprendre d'une situation inédite et d'explorer les possibilités qui s'ouvrent à nous. Trouver des pistes de rebond requiert au contraire de se placer dans un état d'esprit positif et constructif.

Trois exercices pour faciliter le rebond dans la crise

La façon dont on aborde la situation détermine en grande partie notre capacité à nous en sortir.

1

Faites preuve d'un optimisme mesuré

L'optimisme est un puissant moteur d'action. Les chercheurs ont montré qu'une personne qui « voit le verre à moitié plein » est plus capable de voir les opportunités à saisir et d'en tirer part. Pour autant, un excès d'optimisme est nuisible, car il peut aveugler sur les risques. L'important est donc de rester lucide sans tomber dans l'utopie ni sombrer dans le fatalisme.

- **Faites l'inventaire de vos ressources sans préjuger de celles que vous réussirez effectivement à mobiliser.** Classez-les ensuite sur une échelle de la plus facilement mobilisable à la plus difficile et de la plus utile à la plus marginale. Cela vous aidera à estimer objectivement l'éventail des stratégies possibles et vos soutiens pour ce faire.
- **Chassez les pensées polluantes** telles que « ça va mal se passer ! » Revenez aux faits : « Pour quelles bonnes raisons m'a-t-on confié cette responsabilité ? Quels sont les objectifs réellement importants ? Etc. »

2

Visualisez votre sortie de crise

Se projeter mentalement dans la sortie de crise permet de mieux discerner ce qu'il faut faire pour parvenir au résultat. Les sportifs de haut niveau et les militaires utilisent souvent cette technique dans les situations de grand stress. Elle permet de sortir de la paralysie liée au stress et à l'inconnu et de rassembler ses forces pour l'action.

- **Projetez-vous dans ce à quoi ressemblerait pour vous une sortie de crise idéale.**
Ex. : Vous vous préparez à animer un séminaire qui s'annonce difficile. Que voulez-vous que l'audience retienne de ce moment : une émotion, une information, de la motivation ? Comment saurez-vous que vous avez atteint votre but : par des murmures, des hochements de tête, des applaudissements ?
Se projeter permet de formuler ses stratégies pour parvenir à son but et donne des points de repère concrets pour ne pas perdre le fil en cours d'action.
Attention, cependant à ne pas vous enfermer dans un scénario unique. Comme dans une négociation, imaginez plusieurs issues possibles. Cela vous rendra plus adaptable face aux aléas.

3

Envisagez l'échec sans dramatiser

Les situations professionnelles sont rarement noires ou blanches. Cependant, nos émotions et nos peurs sous-jacentes nous poussent à exagérer notre perception, dans un sens ou dans l'autre. Être lucide sur la possibilité d'un échec permet d'en tirer les leçons et d'y réagir, à condition de ne pas tomber dans une culpabilité excessive qui nous priverait de l'énergie de rebondir.

- **Osez parler ouvertement de l'échec, avec vous-même pour commencer !**
Ex. : Il devient manifeste que vous ne tiendrez pas les délais du projet.
 - Quelles est votre part de responsabilité directe, qu'est ce qui dépend de facteurs externes ? En quoi cela remet-il en cause vos qualités en tant que professionnel ? Et en tant qu'individu ?
 - Quelles sont les conséquences réelles de ce dérapage ? Pour vous ? Pour l'organisation ? À court terme ? À moyen terme ?
 - Quelles leçons en tirez-vous sur votre management d'ici la fin du projet ? Et pour vos futurs projets ?