

Édito

La résilience traduit l'idée d'un retour à « l'équilibre » après un accident, une rupture, une épreuve,... L'individu résilient a non seulement la capacité de résister mais aussi celle de se construire positivement face aux événements difficiles. Il parvient à tirer un certain profit de la situation. La résilience ne se limite donc pas à une attitude de résistance, elle détermine une construction. En fait, l'événement est moins important que son effet chez la personne et le sens qu'il prend pour elle.

L'aptitude à la résilience conduit à reprendre sa vie en main et à refuser la fatalité. Elle invite à puiser en soi et dans son environnement les forces qui permettent de résister aux événements, de composer avec les difficultés de manière constructive et de développer de nouvelles capacités d'adaptation et de rebond en se projetant dans l'avenir.

Dans notre métier de conseil en évolution professionnelle, coaching et outplacement, nous accompagnons des personnes qui vivent un changement ou une situation professionnelle délicate. Pour gérer cette étape, la résilience est aussi une ressource. Le coaching de la résilience professionnelle aide à transformer une faiblesse transitoire en force durable. La personne accompagnée apprend à tirer profit de cette tranche de vie particulière qui transforme l'individu et fait naître en lui de nouveaux talents pour construire un nouvel avenir. ■

Transformer les épreuves en forces !

L'individu résilient possède la capacité à résister à une épreuve professionnelle et à se reconstruire à partir de cet événement. Comment développer cette force ?

Construire sa résilience demande temps et énergie et les résultats sont souvent difficiles à percevoir à court terme. D'où l'intérêt de se faire accompagner pour garder sa motivation dans la durée.

ASORBER LE CHOC POUR MIEUX RECONSTRUIRE

Face à une épreuve professionnelle, la première difficulté est d'accepter la situation pour repartir sur des bases solides.

Accepter l'épreuve

L'acceptation passe par des phases de déni, de colère et de tristesse. Traverser ces états est un préalable nécessaire à toute reconstruction. A condition de ne pas s'enfermer dans une position de victime et de s'isoler. La première étape consiste à accepter d'affronter le monde extérieur en s'orientant notamment vers les personnes ou les professionnels aptes à nous aider.

Quelle réflexion mener pour prendre du recul ?

Toute difficulté professionnelle est l'occasion d'un questionnement. Était-on vraiment épanoui à ce poste ? Et si c'était l'occasion

de changer de carrière ? Si tout était à refaire, que ferait-on à l'identique ? différemment ? Ce questionnement indispensable donne un sens à l'épreuve traversée.

La confiance en soi sera un atout important

Rebondir suppose une nouvelle prise de risque : se confronter au marché du travail, reprendre contact avec d'anciennes connaissances,... ce qui nécessite de reprendre confiance en soi. Cette étape exige un exercice de dissociation : comprendre que l'échec est lié à ce que l'on a fait, pas à ce que l'on est.

PREPARER LE TERRAIN POUR REBONDIR

Deuxième étape : se mettre dans un état d'esprit positif pour préparer le rebond. C'est à ce moment que l'accompagnement extérieur est également décisif.

Faire le bilan

Un revers professionnel ne doit pas remettre en cause toutes ses expériences ou compétences.

(suite au verso)

L'ÉCHEC, UN « BREVET DE COMPÉTENCE » CHEZ LES ANGLO-SAXONS !

L'échec est perçu de façon radicalement différente en France ou chez les Anglo-saxons et dans beaucoup d'autres pays. Dans notre pays de culture latine, nous en avons une vision négative. Au contraire, outre-Atlantique, en Grande-Bretagne ou dans les pays scandinaves, un homme qui a échoué est d'abord un homme qui a de l'expérience : il n'a pas encore réussi mais va bientôt réussir. L'échec devient un « brevet de compétence »... Car l'échec est apprenant. Il nous oblige à nous remettre en cause et peut être le point de départ d'une prise de conscience forte, base d'une réussite durable. ■

C'est le moment de faire le bilan de ses réussites, de ses qualités, de ses motivateurs intrinsèques. Bénéficier d'un regard extérieur permet d'adopter une démarche objective pour diagnostiquer ses forces et identifier ses croyances invalidantes.

« La chance sourit en priorité à ceux qui ont su s'y préparer ! »

Rester optimiste

Dans une étude publiée en 2010 évaluant l'optimisme, R. Kaniel, D.T. Robinson et C. Massey ont montré que les individus les plus optimistes trouvaient leur emploi avec un moindre effort. Mieux, deux ans après leur embauche, ils étaient davantage promus que les autres. Les chercheurs parlent de prophétie auto-réalisatrice : confiants dans l'avenir, les optimistes acceptent plus facilement les épreuves et envisagent plus vite des solutions*.

Un projet clair permet de préparer l'avenir

Avant de construire son futur, il faut le visualiser. Pour cela, l'objectif principal doit être décomposé en objectifs secondaires actionnables immédiatement et dont les résultats sont visibles rapidement. Ces premières étapes permettent d'entrer dans une dynamique d'action positive.

PASSER A L'ACTION

« Les véhicules en mouvement utilisent leurs générateurs pour charger leurs propres batteries. (...) Vous ne pouvez pas recharger votre batterie si vous restez au garage ! », expliquait Malcolm Forbes, ancien CEO du magazine du même nom.

Créer sa chance : être visible

La chance ne frappe pas au hasard ! Développer sa capacité à découvrir les opportunités constitue la principale caractéristique des chanceux. Pour cela il faut savoir rompre avec la routine. Comment ? En profitant de toutes les opportunités qui se présentent : en participant à des séminaires et des conférences, en prenant l'initiative d'inviter de nouvelles personnes à déjeuner,...

Utiliser ses réseaux

L'activation du réseau générera les opportunités. Pour cela, il faut se focaliser sur les liens faibles qui nous unissent à des individus que l'on connaît peu. Ils sont les plus porteurs d'opportunités car ils vous sortent de votre routine. Il ne faut pas hésiter à demander un service, une information,.... La plupart des individus aiment aider dans la mesure où cela les valorise.

Prendre des risques

Le réflexe naturel du décideur en situation complexe est de surévaluer les risques futurs à l'aune de son échec. Rebondir suppose d'accepter de prendre de nouveaux risques et ils doivent être appréciés de manière rationnelle.

Synthèse réalisée d'après *Sauve-toi la vie t'appelle* de B. Cyrulnik (Odile Jacob, 2012) ; *From Lemons to Lemonade : Squeeze Every Last Drop of Success Out of Your Mistakes* de D.A. Shepherd (Wharton, 2009) ; *Get Lucky : How to Put Planned Serendipity to Work for You and Your Business* de T. Muller et L. Becker (Jossey-Bass, 2012) et *Éloge de l'optimisme : quand les enthousiastes font bouger le monde* de P. Gabilliet (Saint-Simon, 2010).

* « Why It Pays To Be an Optimist » de Martha E. Mangelsdorf (MIT Sloan Management Review, 2010).

- Geneviève Blin, Hervé Bommelaer, Agnès du Boullay, Jean Brunetti, Nicolas Champenois, Lise-Marie Grandjean, Geneviève Merlin, Nathalie Mouradian -

