

Les Echos ENTREPRENEUR

EVA MIGNOT Le 27/04 à 14:00

<https://business.lesechos.fr/entrepreneurs/efficacite-personnelle/0301592475515-resilience-cultiver-la-perserverance-et-depasser-l-echec-320606.php>

## Résilience : cultiver la persévérance et dépasser l'échec



Triathlète et inventeur, l'entrepreneur Michel Vernet multiplie les casquettes. - DR

**Rares sont les entrepreneurs qui réussissent du premier coup. Pascal Lefeuvre, coach en entreprise, livre ses conseils pour se relever après un échec.**

**Michel Vernet** est triathlète, inventeur et entrepreneur. Pour s'entraîner à l'épreuve de natation de son sport favori, le quinquagénaire a conçu une **perche de nage** que chacun peut positionner dans sa piscine afin de perfectionner sa technique.

Mais cet objet original a bien failli ne jamais voir le jour tant les **difficultés rencontrées** pour le réaliser ont été importantes. « J'ai essayé d'imaginer un tas de systèmes pour pouvoir m'attacher à la perche, mais rien ne fonctionnait. Pendant un temps, j'ai laissé de côté le projet pour prendre du recul. Puis, je m'y suis remis », se souvient Michel Vernet.

## 40 % des entreprises abandonnées cinq ans après leur création

« Souvent, je reprends mes inventions un mois, six mois, un an après : l'effet du temps nous permet d'avoir un autre regard sur l'objet », poursuit l'entrepreneur. Depuis, la perche est commercialisée et est devenue un **objet phare** de la boutique en ligne de **Tenrev**, son entreprise. Comme Michel Vernet, l'entrepreneur doit souvent subir plusieurs revers ou rencontrer de grandes difficultés pour pouvoir ensuite réussir. L'échec est courant et même inhérent au métier. Selon une étude de l'Insee publiée en 2017, 40 % des entreprises n'existent plus cinq ans après leur création. On évoque même un **taux d'échec de 90 % pour les start-up technologiques**.

### « Une énergie méconnue qui sommeille en nous »

La capacité à rebondir après un, voire plusieurs échecs a un nom : **la résilience**. « C'est une énergie méconnue qui sommeille en nous. C'est un mécanisme qui peut se mettre en action lorsque l'on vit des moments difficiles », explique **Pascal Lefeuvre, coach en entreprise**. Si le concept est surtout utilisé dans le cadre sportif, l'entrepreneur peut tout autant l'appliquer dans son quotidien.

Prendre davantage la **parole en public**, gagner en **leadership**, mieux gérer l'équilibre entre vie professionnelle et **vie personnelle** ... La résilience s'adapte à tous les domaines du métier d'entrepreneur.

« *Il n'est pas nécessaire d'attendre d'aller mal pour aller mieux* », explique Pascal Lefeuvre. En d'autres termes, n'attendez pas de connaître votre premier échec pour travailler votre résilience. Le coach en entreprise livre d'ailleurs quelques conseils.



« Souvent, je reprends mes inventions un mois, six mois, un an après : l'effet du temps nous permet d'avoir un autre regard sur l'objet », Michel Vernet, inventeur d'une perche de nage et triathlète. - DR

## 1. Nourrir ses valeurs et ses besoins

« *Il faut se réaligner sur ses valeurs actuelles* », explique Pascal Lefeuve. « *Les nécessités d'aujourd'hui ne sont pas celles d'hier* », poursuit-il. Pour se sentir capable de rebondir après un échec, il est donc nécessaire pour vous d'identifier les valeurs qui comptent dans votre vie à ce jour et de les suivre.

Ce qui vaut pour vos valeurs s'applique aussi à vos besoins. « *L'entrepreneur doit prendre conscience qu'il a des besoins* », explique Pascal Lefeuve. Il s'agit là encore de les discerner, les définir et d'évaluer l'écart existant entre le rêve et la réalité, entre les objectifs que vous pouvez atteindre et les besoins que vous ne pourrez pas satisfaire.

## 2. Constituer ses réserves

Afin de sentir en vous cette capacité à résister et à surmonter des épreuves difficiles, cette énergie positive qu'est la résilience, il faut, selon Pascal Lefeuve, « *constituer ses réserves* ». Le coach en entreprise propose un exercice simple pour appliquer ce principe. Accumulez des objets quelconques : pommes, bouteilles d'eau, etc. Régulièrement, chaque jour, chaque semaine, ajoutez un nouvel élément à votre approvisionnement. « *Il s'agit alors de faire visualiser à l'entrepreneur l'impact ressenti par le simple fait de constituer ses réserves* », explique Pascal Lefeuve. En passant devant chaque jour, vous vous rendrez compte que vous avez la capacité d'**accumuler une énergie** qui pourra être utilisée en cas de coup dur.

## 3. S'appuyer sur ses talents invisibles

Souvent, un échec est suivi d'une période de **remise en question**. Vous pouvez vous sentir incompetent, ignorant, incapable d'atteindre vos objectifs. Pourtant, un revers ne fait pas de vous un être dépourvu de talent. Pour vous rassurer, interrogez vos proches. « *Demandez-leur quels sont vos talents, en quoi vous excellez. S'ils évoquent plusieurs fois la même qualité, alors il y a de fortes chances pour que vous teniez un de vos points forts* », explique le coach en entreprise. Vous pourrez alors vous appuyer sur ces talents qui étaient jusqu'à présent invisibles pour vous relever.

## 4. Avoir un langage inconditionnellement positif

« *Le langage n'est pas neutre et s'avère autohypnotique* », affirme Pascal Lefeuve. « *Si vous dites à quelqu'un qu'il ne doit pas visualiser un dinosaure, automatiquement, son cerveau va créer une image de dinosaure* », explicite-t-il. Faites alors attention aux tournures de phrase que vous utilisez : « *Dites 'c'est bien' à la place de 'c'est pas mal'* », précise Pascal Lefeuve. Choisissez un **langage positif**. De la même façon, privilégiez des expressions comme « je suis en train d'aller mieux » qui vous poussent à croire ce que vous dites.

## 5. Zéro parasitage

« *Le parasitage pompe votre énergie* », explique Pascal Lefeuve. Prenez le temps de lister tous les éléments qui peuvent vous épuiser psychologiquement pour pouvoir ensuite les écarter. « *Il faut savoir que l'on peut agir sur ce parasitage* », poursuit le coach en entreprise. Débarrassez-vous en et vous récupérez l'énergie essentielle pour se montrer résilient.

## 6. Définir ses limites

Parallèlement, vous devez savoir **poser vos limites**. Et là encore, vous pouvez vous-même les régler et jouer avec. « Généralement, les gens ont l'image d'une limite fixe, d'une barrière, voire d'un fossé. Or ces limites sont mobiles », confirme Pascal Lefevre. Vous pouvez donc les repousser ou, au contraire, les avancer.



« Aujourd'hui, je ne suis pas prêt à recruter de nouveau quelqu'un », confie l'entrepreneur Michel Vernet. - DR

A cinquante ans, Michel Vernet travaille toujours sur cette résilience. Mais s'il réussit à rebondir après des abandons d'invention ou des défaites sportives, il admet volontiers qu'il n'a pas encore trouvé la clef pour rebondir à la suite de son dernier **échec managérial** : l'embauche de son premier salarié a été une déception. Son apprenti et lui n'avaient pas les mêmes attentes. L'entrepreneur **travaille de nouveau seul**. « *Aujourd'hui, je ne suis pas prêt à recruter de nouveau quelqu'un* », confie Michel Vernet.