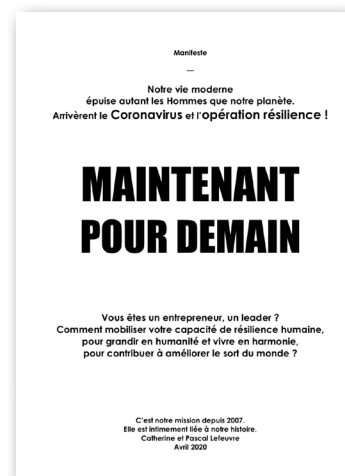


# ”MOBILISEZ VOTRE CAP

LE 16 JUIN, **L'INFORMATEUR JUDICIAIRE** ORGANISAIT SON **PREMIER WEBINAIRE** AVEC **PASCAL LEFEUVRE**. LE COACH POUR DIRIGEANTS A PARTAGÉ SES **OUTILS** POUR INCITER CHEFS D'ENTREPRISES ET MANAGERS À S'ENGAGER DANS LA **RÉSILIENCE**.

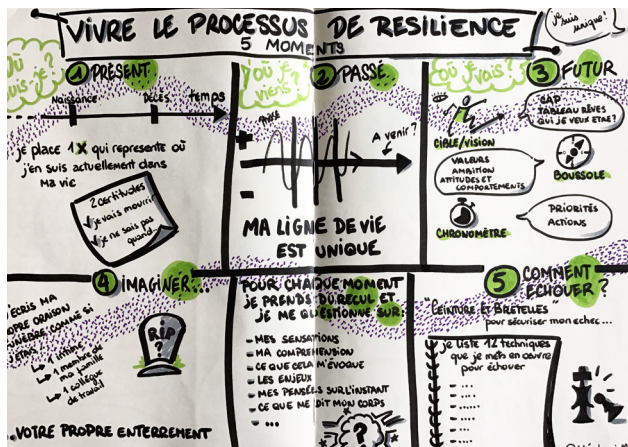
Par Julie **CATEAU**



Le manifeste de Pascal Lefevre, « Maintenant pour demain », est téléchargeable sur son profil LinkedIn.

PASCAL  
**LEFEUVRE**  
coach

# ACITÉ DE RÉSILIENCE”



Ce dessin réalisé par la coach Stéphanie Necca représente les étapes de réflexion sur le chemin de la résilience.

**L**a faillite ? Le coach nantais Pascal Lefeuvre connaît. Dans le premier webinar organisé par *L'Informateur judiciaire*, le 16 juin, il a distillé ses conseils aux chefs d'entreprise qui pourraient être ou se retrouver bientôt en grande difficulté. « J'ai vécu une expérience qui a failli m'anéantir mais ce n'était en fait que le début de ma renaissance », démarre-t-il. Dirigeant d'entreprise dans les années 1990, d'abord en tant que salarié puis à son compte, il a traversé deux redressements judiciaires en sept ans. « Je suis tombé dans un trou noir sans fond. Un redressement, cela signifie plus de revenus, plus de chèque, témoigne-t-il. J'ai songé à me suicider. J'ai même proposé à ma femme de divorcer mais, heureusement, elle a refusé. » S'ensuit un long apprentissage à chercher dans la littérature, rencontrer des experts, pour « modéliser ma vision de la résilience humaine ». Avec un moyen qui semble très simple mais qui n'en est pas moins puissant : Pascal Lefeuvre a dessiné une courbe, visualisant sa vie. « Cette courbe est restée affichée dans mon bureau pendant des années », témoigne le coach qui dit être passé d'une vision déterministe et linéaire de la vie à une vision inspirée de la physique quantique et des théories du chaos. Selon ces théories, l'existence, loin d'être linéaire, est traversée de passages qui nécessitent une transformation personnelle. Vivant une expérience chaotique, l'être humain est confronté à un choix : l'effondrement ou l'émergence. « Ce choix se fait à partir d'une décision de bifurcation. J'ai vécu cette émergence en mobilisant ma capacité de résilience. C'est alors qu'une série de changements positifs se déclenche. »

## CIBLE, BOUSSOLE ET CHRONOMÈTRE

Alors, avec cette courbe, il s'est interrogé : où je suis ? D'où est-ce que j'arrive ? Où vais-je ?

Le présent, « où suis-je ? », permet une introspection sur sa situation personnelle. Le passé, « d'où est-ce que j'arrive ? », est l'occasion d'un autre schéma autour de ses émotions, positives et négatives. Pour cela, Pascal Lefeuvre incite à placer sur une ligne de temps démarrant à nos premiers souvenirs, les dates des événements : positifs au-dessus de la ligne de temps, négatifs en-dessous et de leur accorder une intensité émotionnelle plus ou moins forte. Ensuite, on relie chronologiquement ces points et on trace alors sa ligne de vie. « Puis on saucissonne la ligne en tranches, en épisodes, on donne un nom à chacune de ces tranches. » Un processus qui permet de « faire le ménage » dans ses souvenirs pour mieux les mettre à distance.

De son côté, l'appréhension du futur, le « où je vais ? », nécessite trois éléments car « se projeter dans le néant est extrêmement complexe ». Cela implique :

- De définir quelle est sa cible. L'idée est de visualiser son objectif déjà atteint. « Il faut le mettre très loin dans le temps pour pouvoir y croire. » Au fil des mois, on récolte des photos, des phrases liées à cette cible. Sous cette cible, on détermine une légende pour clarifier au service de quoi on fait ça. Et d'inciter à se souvenir de cette phrase d'Aristote : « Là où vos talents rencontrent les besoins du monde, là est votre vocation. »
- Puis on réfléchit à sa boussole. Cela nécessite de la régler : quelles sont mes valeurs aujourd'hui, qu'est-ce qui fait sens ? Quelle est mon ambition à 15-20 ans ?
- Et enfin, on se penche sur le chronomètre : « Contrairement à ce qu'on peut parfois entendre, réfléchir à sa destination permet d'être plus présent à l'instant car on sait pourquoi on agit. » C'est la phase des plans d'actions à plusieurs niveaux : à 3-6 mois et à 1-2 ans.

« C'est assez difficile de passer à l'action lorsque l'on va mal », admet le coach. Il donne alors une dernière astuce, étonnante et qui demande beaucoup d'introspection, pour « enclencher la transformation » : « Il faut aller dans un lieu religieux, imaginer son propre enterrement, se voir dans le cercueil puis écrire l'oraison funèbre que trois personnes - un intime, un ami, une relation professionnelle -, pourraient dire pour nous-même et enfin réfléchir à ce que l'on voudrait voir écrit sur notre pierre tombale. »

Et de conclure : « La résilience possède une force bien plus grande que la résistance au changement. Celle-ci est un pétard à mèche alors que la résilience est une éruption volcanique. »