

# L'entrepreneuriat, ou l'art de tirer parti des crises

*Dans les années 90, les retours d'Irak provoquent une vague de recherches sur le stress post-traumatique. Au même moment, une petite équipe de l'université de Caroline du Nord (UNC Charlotte) découvre la croissance post-traumatique : cette créativité inattendue, générée par une crise de vie. Que nous apprend cet effet de loupe sur la façon de traverser les crises ?*

Temps de lecture : minute

---

8 août 2019

*Article initialement publié en juillet 2017*

La croissance post-traumatique est une vraie source d'enseignements : elle amplifie et rend plus lisible un phénomène humain fondamental. *"Tout arrive par discorde et nécessité"*, dit Héraclite. *"Qu'arrive à l'Homme ce qu'il souhaite n'est pas le mieux pour lui."* Il est bon d'être prévenu : la vie est dure, il s'y passe rarement ce que nous désirons... et c'est tant mieux ! Car tirer parti de l'adversité est une solide façon de grandir. Les recherches en psychologie positive démontrent une augmentation du niveau de fonctionnement de la personnalité grâce à la crise, là où la psychologie traditionnelle se limite à constater un retour à la normale (résilience). Elles décryptent l'affirmation de Benjamin Franklin : *"mes blessures m'enseignent"*.

## Éviter le burn-out et capter les signaux faibles

Cinq dimensions de la vie bénéficient tout particulièrement de la

croissance post-traumatique, toutes favorables au succès entrepreneurial. La capacité à se rendre présent ici et maintenant (micro-méditation), et à savourer les plaisirs simples : excellent pour éviter le burn-out et capter les signaux faibles (*a relaxed mind is a creative mind*). Les relations humaines : idéal pour mieux jouer le rôle d'animateur de l'écosystème (être entrepreneur est un job éminemment relationnel). Sa place dans la vie, le sens de sa vie : ils génèrent une motivation solide, partageable et régulièrement actualisée (innovation incrémentale / itérative). La redécouverte de la liberté et la réouverture des possibles : le dirigeant reconsidère librement toutes les options, son écoute devient plus large et plus profonde.

Enfin, la dimension spirituelle de la vie (au sens large), stade ultime de développement du dirigeant : "*What sets Alchemists apart from Strategists is their ability to renew or even reinvent themselves and their organizations in historically significant ways*", Rooke & Torbert, Harvard Business Review.

Concernant ce dernier point, une meilleure capacité à se laisser surprendre - et à recevoir - est évoquée : moins de contrôle, de volontarisme et d'activisme, pour faciliter les *pink swan* (sérendipité). La théorie du cygne rose est la déclinaison positive de celle du cygne noir développée par le philosophe Nassim Nicholas Taleb : "*Le black swan est un événement imprévisible qui a une faible probabilité de se dérouler (appelé événement rare en théorie des probabilités). S'il se réalise, les conséquences sont d'une portée considérable et exceptionnelle. Taleb a, dans un premier temps, appliqué cette théorie à la finance. En effet, les événements rares sont souvent sous-évalués en termes de prix*", explique Wikipédia.

## Passer d'un état de survie, à un processus de

# " sur-vie "

Les crises peuvent déclencher un processus de croissance : elles ont le pouvoir de provoquer et de stimuler la vitalité. Plus l'épreuve est dure, plus la croissance post-traumatique peut-être forte. Mais comment passer d'un état de survie, à ce processus de "sur-vie ? Quel est le mode d'emploi ? L'analyse détaillée d'histoires de vie (UNC Charlotte), mon compagnonnage au long court avec des entrepreneurs (coaching), ainsi que mes propres traversées de crises... m'inspirent quelques principes utiles. Ils peuvent se décliner en mode de vie, pour apprendre en permanence des aléas qui perturbent nos projets. Ils associent étroitement auto-discipline et soin de soi : deux faces d'un même défi.

## Sortir de sa zone de confort

Un rapport actif au risque prépare la croissance post-traumatique. Quitter les chemins bien balisés pour faire sa propre expérience rend l'adversité plus facile à assumer et à gérer. L'audace intègre une certaine disponibilité aux événements traumatiques. Être fondamentalement en mouvement permet d'être moins longtemps sidéré, et de traverser plus facilement les épreuves.

## Lâcher prise

Ressentiment, vexation, victimisation,... autant de sables mouvants qui nous aspirent impitoyablement. Il faut fuir la contraction et savoir parfois lâcher l'affaire. Si l'ego est notre colonne vertébrale psychique, il ne doit pas devenir l'élément central de notre personnalité : notre cœur reste alors un muscle souple et creux (et non dur comme un os). Être doux sans être douillet : telle est la question.

## Reconnaître sa fragilité

Tout se joue dans notre capacité à reconnaître et assumer toujours plus notre vulnérabilité, et l'inévitable précarité de la condition d'être humain. La bohème est au plus près de cette réalité : la vie est courte, tout peut s'arrêter demain. Autant profiter au jour le jour du peu de temps qui nous est donné, et de notre liberté, pour apprendre et pour grandir.

### En tirer des enseignements

Le temps de la réflexion individuelle permet de créer du sens et de la sagesse partageable (storytelling). De victime bloquée dans la plainte, je deviens leader culturel ! Surtout, l'analyse de la situation - la distinction des effets de leurs causes - prépare l'action.

### Laisser émerger ses ressources

La qualité de notre relation intime à la beauté du monde est la clé (méditation). Nous apparaît alors, toute la richesse de notre écosystème : nos ressources immédiatement disponibles. En lâchant un peu l'activisme et le volontarisme égocentrés, nous faisons comme le surfeur : nous allons chercher la puissance de la vague (au lieu d'imiter l'altérophile).

### Accepter de l'aide

La solidarité est le chemin... et la destination ! Elle repose sur le fait d'assumer et d'exprimer son sentiment de vulnérabilité. L'aide d'un coach est parfois nécessaire, jamais suffisante. Le tissu relationnel dans lequel nous sommes tressés est un vrai filet de sécurité : comme un acrobate, en cas de chute, il faut s'y appuyer ! Certains de nos proches peuvent - aiment - nous donner ponctuellement de l'aide. À nous de comprendre que le contraire de la dépendance, c'est l'interdépendance, et non l'indépendance. Accepter de demander et de recevoir des aides ciblées : un autre défi pour notre ego ?

### Agir

Prends tes responsabilités, ne les crains pas : elles font grandir et aident à cerner les contours de notre mission de vie. Fais ce que tu as à faire.

Davantage coopérer

*" La coopération est inscrite dans nos gènes, mais ne saurait demeurer figée dans un comportement routinier. Elle demande à être développée et approfondie. C'est particulièrement vrai quand nous avons affaire à des gens différents de nous. Avec eux, la coopération devient un effort exigeant. " " La coopération est un art. Elle requiert des gens qu'ils sachent se comprendre et se répondre en vue d'agir ensemble. C'est un processus épineux, fourmillant de difficultés et d'ambiguïtés. "* (Sennett, Ensemble.) Pourtant, seule la coopération génère un business durable. Elle représente un terrain de jeu et d'expérimentation formidable, pour ceux qui ont le courage de consentir au devenir.

---

Article écrit par Matthieu Langeard