

À quelle étape de l'échec en êtes-vous ?

Le célèbre modèle de deuil de Kübler-Ross, initialement créé pour mettre des mots sur une série d'émotions ressenties par des malades en phase terminale avant leur mort, s'applique aussi au choc psychologique procuré par un échec entrepreneurial. Quelles sont les étapes à surmonter pour apercevoir la lumière au bout du tunnel ? Et comment vous sortir au mieux de cette mauvaise passe ?

Des startups échouent tous les jours. Tous secteurs confondus, des carcasses de rêves manqués s'empilent, chaque jour, un peu plus. Néanmoins, assez follement, nous continuons, portés par les histoires des plus célèbres entrepreneur·e·s qui ont réussi à bâtir des empires après un ou de multiples échecs. Et pour cause, l'échec serait l'un des piliers de la réussite.

De l'échec au succès : une traversée du désert en 5 étapes

Pourtant, une période de leur vie est très souvent volontairement oubliée dans les récits d'entrepreneurs ayant connu la défaite. Celle après l'échec, et avant tout autre projet, qui constitue une sombre période durant laquelle rien ne garantit que la réussite sera de nouveau (ou du moins cette fois-ci) au rendez-

vous.

Une période, durant laquelle vous vous considérez juste comme... un échec. Votre startup est partie, elle ne reviendra jamais. Semblable aux cinq étapes du deuil développées par le docteur Kubler-Ross à la suite d'un décès, la mort d'une entreprise nécessite d'accepter de vivre chaque étape afin de réussir, à la fin, à se relever. Mais quelles sont ces étapes ? Et comment les surmonter ?

Le déni

La première réaction face à une telle déception est de nier la réalité de la situation : « cela ne se produit pas, cela ne peut pas arriver ». Confrontés à une perspective vraiment inconcevable pour notre cerveau, nous explorons puis nous accrochons à toute théorie ou espérons que la réalité puisse être différente.

“Dans ce genre de situation, ça fait souvent des semaines voir des mois que l'entrepreneur absorbe sans s'en rendre compte des difficultés. Il se sent responsable de choses qui ne lui appartiennent pas, et pense qu'il va pouvoir gérer”, explique Sylvie Desmidt, psychologue et Executive Coach.

En somme, nous tentons de rationaliser nos émotions écrasantes. Et c'est une réaction normale, qui amortit le choc immédiat de la perte et permet au psychisme de se protéger et d'absorber ce qui s'est passé petit à petit, sans subir une charge trop importante d'un seul coup..

La colère

«C'est tellement injuste». «Pourquoi cela m'arrive-t-il toujours ?». Alors que les effets masquants du déni commencent à s'estomper, la réalité et sa douleur réapparaissent. Et vous n'êtes pas prêt. En vous sentant personnellement victime d'une situation, vous sentez la colère s'emparer de vous. Celle-ci pourra viser des objets inanimés, des inconnus, des amis ou des membres de la famille. Rationnellement, vous savez que votre cible ne devrait pas être visée, mais c'est plus fort que vous.

La colère est saine si elle contribue à vous amener à changer votre situation et à agir... mais elle peut rapidement s'avérer malsaine si elle vous pousse à chercher un responsable externe à tout cela. Cette dernière ne vous aide généralement pas à aller là où vous devez aller, vous rendant même improductif.

La colère est également souvent accompagnée de cynisme ou d'ironie. *“Ça fait partie des signes avant coureurs des états dépressifs”,* explique Sylvie

Desmidt. "A ce moment là, s'amorce un début d'isolement, les personnes se disent : *"on marche sur la tête, c'est n'importe quoi"*.

La négociation

La réaction normale aux sentiments d'impuissance et de vulnérabilité est souvent un besoin de reprendre le contrôle à travers une série de suppositions : « et si ». Cette phase, appelée la négociation, est un exercice fantasmatique sur ce qui pourrait être plutôt que ce qui est probable, dans le but de retarder l'inévitable et la douleur qui l'accompagne.

Une phase à laquelle personne ne peut échapper. Néanmoins, négocier est une erreur : cela vous fait penser que vous pouvez résoudre les douleurs du passé. La culpabilité accompagne souvent les négociations. Nous commençons à croire que nous aurions pu faire autrement pour aider à sauver la situation.

"Ce qui peut provoquer un choc, c'est d'un seul coup une perte de sens. Par exemple, une mauvaise appréciation de quelque chose qui a demandé beaucoup de travail et qui est dénigré, et cela provoque de la colère ou de l'incompréhension face à ce qu'il se passe", précise Sylvie Desmidt.

Dépression

Et le stade suivant ? *"Ce sont les gens qui ne peuvent plus se lever et deviennent incapables de prendre des décisions très simples, qui deviennent amorphes",* alerte Sylvie Desmidt.

La tristesse s'installe et les sentiments doivent sortir. Arrivent alors la dépression, l'abandon de l'espoir. C'est un état de grande détresse émotionnelle. Cela implique l'introspection, le manque d'activité et l'apathie. Les personnes en deuil deviennent distantes et non communicatives.

"Il y a beaucoup de saturation mentale, les idées tournent en boucle tout le temps. Et l'étape suivante, quand l'entrepreneur est capable de se remettre à réfléchir, c'est de se demander quel sens tout cela a", précise Sylvie Desmidt.

La dépression peut être parfois prise à la légère lorsqu'elle est associée à la perte d'une entreprise, mais elle est nécessaire car c'est une préparation silencieuse à la séparation définitive avec ce qui comptait vraiment pour vous.

L'acceptation

Atteindre cette dernière étape du deuil n'est pas offert à tout le monde. Certains ne voient en effet jamais au-delà de leur colère ou de leur déni. Pourtant, se priver de la possibilité de faire la paix n'est pas nécessairement une marque de courage.

Cette phase est marquée par le retrait et le calme. Ce n'est pas une période de bonheur, qui doit être distinguée de la dépression. C'est le moment où vous acceptez que la perte est réellement survenue. Cela inclut notamment le fait d'accepter le coup porté à l'estime de soi. Et c'est aussi le moment où vous êtes prêt à rétablir votre équilibre et votre confiance.

"C'est seulement après la dépression, qu'on a un questionnement, une quête de sens. Souvent, les échecs débouchent sur des questions existentielles. C'est seulement après l'étape de remise en question qu'on peut se projeter", explique Sylvie Desmidt.

La lumière au bout du tunnel

S'il n'est pas possible de faire l'impasse sur ces 5 étapes, il est en revanche possible de les traverser au mieux, et d'y passer le moins de temps possible, notamment en se faisant accompagner : *"Il faut être accompagné en fonction de la puissance et du degré de mal-être. Pas seulement par un coach, mais aussi un médecin généraliste et un psychologue. Il ne faut pas rester seul dans son échec, il faut le verbaliser, échanger. Dans tous les cas, il ne faut pas s'isoler",* informe Sylvie Desmidt, avant de conclure *"être en contact avec d'autres permet d'avoir des discussions en miroir, et de ne pas rester en boucle dans ses difficultés. Mais pour ça, il faut que ces personnes soient sorties de la première étape, le déni, qui entraîne une déconnexion de l'univers familial, social et plus rien ne compte sans que la personne ne s'en rende compte."*

C'est donc la façon dont nous gérons l'échec qui déterminera notre prochain succès. Parce que nous avons connu des revers, nous ne les craignons plus (ou presque). Et vous, êtes-vous déjà passé par ces différentes phases de l'échec ?

Maddyness, partenaire média de Google.

Article écrit par MADDYNESS, AVEC GOOGLE