STRATEGIES POUR SURMONTER LA PEUR DE L'ECHEC

EN TANT QUE LEADER

Leadership inspirant - L'équipe Bitrix24

Savoir comment surmonter la peur de l'échec en affaires est l'une des principales clés de réussite des leaders. Souvent causé par une mauvaise estime de soi ou un traumatisme, la peur de se tromper ou de faire une erreur se traduit par un stress négatif qui vous empêche de fonctionner de manière optimale. Cela peut finalement vous mener aux mauvais résultats tant redoutés.

En tant que meneur, vous devez non seulement apprendre à gérer vos propres émotions, mais également aider votre équipe à mieux contrôler les siennes pour le succès du projet. Dans cet article, découvrez 6 stratégies efficaces pour surmonter la peur de l'échec lorsqu'on est leader.

Qu'est-ce qui cause la peur de l'échec ?

La peur de l'échec ou **kakorrhaphiophobie** peut être due à un grave échec passé, une image de soi fautive et dégradée, ou encore un traumatisme. Elle débute le plus souvent dans l'enfance, lorsqu'un individu intériorise l'idée selon laquelle échouer pourrait complètement ruiner sa vie, et préfère dès lors éviter tout risque d'échec.

Quels sont les signes de la peur de l'échec ?

La peur de l'échec se caractérise par un stress négatif qui empêche de fonctionner de manière optimale. L'individu est dès lors réticent à se mettre au défi ou à essayer quelque chose de nouveau, et pratique un discours intérieur négatif. Il peut même se sentir physiquement malade à la perspective d'un mauvais résultat.

Quelles sont les conséquences de la peur de l'échec chez un leader ?

La peur de l'échec pousse le meneur à louper des expériences à forte valeur ajoutée et de nouvelles opportunités. Elle provoque une certaine intolérance vis-à-vis des membres de son équipe et génère une culture de travail toxique. La peur de se tromper crée aussi le manque de persévérance et la démotivation.

Comment surmonter la peur de l'échec en affaires ?

La confiance en soi est l'un des meilleurs moyens de surmonter la peur de l'échec en affaires. Il faut aussi se dire que l'échec n'est qu'un état temporaire, quelque chose d'inévitable qui se (re) produira sûrement au fil du temps, après lequel il faut rebondir et repartir à la conquête du but ultime.

QUELS SONT LES STRATEGIES POUR SURMONTER LA PEUR EN TANT QUE LEADER ?

1. Se préparer au succès et à l'échec grâce à la visualisation

Si vous demandez à une personne ayant réussi : “comment surmonter la peur de l'échec en affaires ?”, elle vous dira sans doute de considérer que l'échec est inévitable. Les entreprises qui ont réussi dans le monde des affaires ont toutes eu leurs bons et mauvais coups (même si elles parlent plus fièrement des premiers que des derniers). La vérité est que tout le monde échoue à un moment ou un autre. Vous gagnerez dès lors à vous préparer à la fois au succès et à l'échec. Cela est possible grâce à la visualisation. En utilisant des stimuli visuels, votre corps et votre esprit deviennent naturellement moins stressés, puisque vous pouvez entrevoir la direction que vous empruntez.

Se préparer au succès et à l'échec par la visualisation est une stratégie gagnante pour les leaders qui ne savent pas comment surmonter la peur de l'échec en affaires. Cela vous aide à vous sentir moins dans le noir, à voir où se trouve le danger, et vous soulage de l'anxiété causée par l'inconnu. Même lorsque survient l'échec, la cartographie des résultats potentiels vous aide à développer une stratégie pour limiter les pertes.

Dans le domaine de la gestion de projets par exemple, les notions d'échec et de réussite peuvent se déterminer par les critères et indicateurs d'évaluation du projet. Il peut s'agir du respect des délais impartis et du budget, ou des objectifs prévus. Vous pouvez faire une visualisation sur la base :

- Des objectifs : si ceux-ci sont clairement définis dès le départ, il est possible d'anticiper les résultats du projet et les tâches à accomplir pour les réaliser. Cela inclut les objectifs spécifiques (missions, livrables, fonctionnalités...), tâches, délais et coûts associés.
- Du calendrier de projet : si le respect des délais est le principal critère de réussite de votre projet, vous devrez impérativement visualiser les conséquences des retards. Cela vous permettra de prévoir les bonnes actions en cas de dépassement pour rester serein.
- Du budget : ceci constitue le principal critère de réussite de la plupart des projets. Visualisez comment vous réagirez (sur le calendrier, les objectifs...) si les coûts réels associés au projet venaient à dépasser les dépenses prévues.

2. Faire en sorte que tout soit une occasion d'apprendre

Même à force de persévérance et de longues heures de travail, il est possible qu'un projet échoue. C'est la première chose que toute personne qui se demande comment surmonter la peur de l'échec en affaires devrait savoir. Ainsi, au lieu de critiquer les leaders qui se retrouvent en situation d'échec, on devrait plutôt admirer leur courage, leur volonté d'oser et d'essayer, même s'ils n'ont pas obtenu l'effet escompté.

Dites-vous que si les entrepreneurs laissaient la peur les bloquer dès le départ, ils n'auraient pas franchi le quart du chemin parcouru. L'aventure entrepreneuriale dans laquelle ils

prennent le courage de se lancer leur permet de rencontrer des gens et d'apprendre des choses.

Si vous ne savez pas comment surmonter la peur de l'échec en affaires, commencez par faire en sorte que tout soit pour vous une occasion d'apprendre. Permettez-vous de laisser plus de place à l'erreur dans votre vie professionnelle. Si votre projet échoue ou ne se développe pas comme prévu, demandez-vous ce que vous avez appris, au lieu de vous réprimander.

Les meilleures façons d'apprendre de ses erreurs en tant que leader c'est d'avoir une attitude :

- **Optimiste** : cela ne vous garantit pas de résultats positifs immédiats, mais c'est le signe d'une motivation sans faille et d'un caractère fort. En cherchant sans cesse le pourquoi de chaque échec, vous pourrez trouver la réussite.
- **Responsable** : face à l'échec, ne cherchez pas toujours à mettre la faute sur quelque chose, vos collaborateurs ou les circonstances. Assumer sa responsabilité est une attitude gratifiante qui conduit à la maturité d'apprendre et de continuer à tout essayer.
- **Résiliente** : sachez dire au-revoir à vos erreurs d'hier pour vous concentrer sur de nouveaux défis. Chaque jour est une nouvelle occasion de rebondir pour réussir de grandes choses.

3. Penser positif, la clé pour ceux qui se demandent comment surmonter la peur de l'échec en affaires

Utiliser le pouvoir de la pensée positive peut être très efficace pour ceux qui sont constamment tourmentés par la question de savoir comment surmonter la peur de l'échec en affaires. Une bonne façon de modifier le sens des effets de la peur est de changer la manière dont vous percevez l'échec. En toute chose, la pensée positive vous pousse vers l'innovation et l'inventivité.

Les astuces pour mettre en pratique la pensée positive en tant que leader sont nombreuses, en voici quelques-unes :

- Se concentrer sur le positif : commencez vos journées en vous focalisant sur ses aspects positifs, comme une visioconférence avec un nouveau client ou une activité de *teambuilding* avec votre équipe, pour être dans un bon état d'esprit.
- Chercher une solution au lieu de bloquer sur le problème : dites-vous qu'il existe toujours une solution et donnez-vous tous les moyens possibles pour la trouver. Ce faisant, vous inspirez le reste de votre équipe.
- Utiliser un vocabulaire valorisant et bienveillant : vous devez parler et penser de manière positive en employant des termes valorisants. Cette attitude améliore votre humeur et se propage à l'ensemble de vos collaborateurs.
- S'entourer de bonnes personnes : vous passez beaucoup de temps avec les membres de votre équipe, assurez-vous dès lors d'entretenir de bonnes relations avec eux. Cela maintient un lien social et favorise la cohésion du groupe.

- Provoquer le changement : vous devez sortir de votre routine et modifier vos habitudes pour mettre un peu de pepes dans votre vie professionnelle. Ceci inclut notamment la formation à de nouvelles compétences, de nouvelles rencontres...

4. Se fixer des objectifs stimulants pour dépasser les difficultés réelles

Les objectifs stimulants sont l'une des meilleures réponses à la question "comment surmonter la peur de l'échec en affaires ?". Cette stratégie vous permet de vous centrer sur la ligne d'arrivée dès le départ et ne pas vous noyer dans un flot de doutes et d'hésitations. Sortez des sentiers battus afin de vous adapter à des objectifs de plus en plus difficiles.

Un objectif stimulant se distingue à travers diverses caractéristiques. Il doit être :

- Formulé de manière explicite : cela vous permet de facilement partager votre objectif avec le reste de l'équipe, de le remettre en question et de l'affiner pour finalement décider consciemment.
- Spécifique et précis : vous pourrez alors plus aisément vous focaliser dessus, bannir les dispersions et hiérarchiser les priorités.
- Désirable et ambitieux : c'est un point clé pour mobiliser toute l'équipe autour de l'objectif, créer une tension dynamique et dépasser les difficultés réelles.
- Réaliste et axé sur l'équipe : cela évite le découragement à l'avance et les contraintes intenable.
- Mesurable et avec une échéance : il faut pouvoir périodiquement mesurer l'avancement de manière objective et déterminer à partir de quand il sera nécessaire de se fixer un nouvel objectif stimulant.

5. Se concentrer sur ce qui est contrôlable grâce au lâcher-prise

En tant que leader, il faut rester ouvert à toutes les possibilités (réussite et échec). Autrement dit, vous devez accepter que certains aspects de votre projet soient hors de votre contrôle. Être dépassé par les événements peut suffire à briser l'entrepreneur le plus préparé.

Si vous demandez à un grand meneur comment surmonter la peur de l'échec en affaires, il vous dira d'apprendre à vous concentrer sans relâche sur ce que vous pouvez contrôler. Vous verrez cette stratégie comme une façon de renoncer au contrôle total de votre vie. Mais dites-vous bien que panique et prise de décision motivée par les émotions ne feront qu'ajouter de l'huile sur le feu. Lâcher prise est essentiel pour rester concentré sur ce qui est à votre portée. Pour y arriver, vous devez vous préserver des nombreuses pensées négatives liées à :

- La culpabilité : surestimer (infiniment) le contrôle que vous pensiez avoir sur une situation vous pousse par la suite à une automutilation mentale.
- L'autodénigrement : ce sentiment d'autoflagellation fait en sorte que vous accordez de la valeur à la situation que vous regrettez.
- La peur du jugement : en donnant trop d'importance à ce que pense votre entourage, vous renoncez à exercer votre propre volonté et à rester authentique.

6. Mettre en place des moyens pour sortir le reste de l'équipe de la honte de l'échec

Vous craignez que votre projet se transforme en catastrophe à cause de la crainte de l'échec ? Assurez-vous que tout le reste de votre équipe regarde dans la direction du succès, plutôt que de se focaliser sur les difficultés et les échecs. Ceci est un précieux conseil à mettre en pratique par tout leader qui se demande comment surmonter la peur de l'échec en affaires au sein de sa troupe. Le pessimisme de vos collaborateurs peut en effet se répercuter sur vous au fil du temps, même si au début du projet, vous êtes très confiant.

Lorsque vous répartissez convenablement les responsabilités à travers, par exemple, votre logiciel de gestion de projet et de tâches, la plupart des membres de votre équipe savent ce qu'ils doivent faire pour contribuer à la réussite du projet. Néanmoins, presque personne ne possède une ligne de conduite sur comment surmonter la peur de l'échec en affaires, ce qui rend cette sensation d'autant plus intimidante.

Il vous incombe dès lors de créer un cadre de travail dans lequel vos collaborateurs peuvent s'épanouir. Commencez par leur enseigner non seulement comment réussir, mais aussi comment échouer. Pour que votre troupe soit courageuse et ne craigne pas de perdre, préparez-la à un atterrissage brutal. Voici quelques astuces :

- Interrogez vos collaborateurs sur leur identité, leurs compétences et leur motivation dans le projet pour détecter et venir à bout des croyances limitantes.
- Rédigez un manuel de gestion de l'échec, et ajoutez-le dans votre base de connaissances, pour expliquer aux gens comment assumer leurs erreurs et se relever encore plus fort.
- Si la complexité de votre projet génère une peur insurmontable d'échouer, envisagez une formation pour accompagner votre équipe vers plus de confiance et une meilleure gestion du stress et des émotions.