

Efficacité personnelle

Vie pro / vie perso: un...
 Coaching: idées reçu...
 Gestion du temps
 Gestion des mails

RH / Management > Efficacité personnelle

LA MINUTE MANAGEMENT

Cinq vertus inattendues du pessimisme

Par Marie-Madeleine Sève publié le 17/07/2014 à 11:46, mis à jour à 16:51

Même si l'optimisme est une valeur cardinale en ces temps troublés, on ne peut pas toujours voir tout en rose. Véritable garde-fou, le pessimisme active la vigilance qui évite revers et fiascos et peut même stimuler la créativité, selon Philippe Gabilliet, professeur de psychologie à ESCP-Europe. Décryptage.

Partager 928 [Twitter](#) 50 [Facebook](#) 9 [Partager](#) 192 5



La première soirée Fuck Up Night en France était organisée à Paris le 13 mars 2014. Plusieurs entrepreneurs comme Sébastien Forest (AlloResto) ont parlé de leur échec, sans tabou.

istock

L'optimisme est pertinent lorsque l'individu évolue dans un environnement qu'il maîtrise en partie. Or, aujourd'hui, la tendance est plutôt à l'incertitude. Adopter la posture béate du Docteur Pangloss du Candide de Voltaire, pour qui "tout va pour le mieux dans le meilleur des mondes", et ce malgré les désastres qui s'enchaînent, ne peut conduire qu'à des aveuglements néfastes. Les managers ont donc intérêt à opter pour un pessimisme actif et responsable, celui qui lui permet de se protéger et de se défendre. Voici cinq avantages de cet état d'esprit.

1. Détecter les failles

La lucidité générée par le pessimisme oblige à regarder en face les éventuels points faibles d'une situation. Car une organisation, une procédure, un projet, une embauche comprennent toujours un "côté pile" qui doit amener à s'interroger. Où sont les maillons faibles? Quels sont les dangers de cette position? Qu'est-ce que je peux neutraliser? Qu'est-ce que je peux minorer?

Il s'agit d'un "pessimisme d'alerte" que vous pouvez utiliser comme un outil stratégique, qui aide au pilotage au plus près des réalités. Toutefois, gare à ne pas en abuser parce que cette vision pourrait vous intoxiquer ou intoxiquer votre voisinage. N'oubliez jamais que l'étape d'après, c'est le découragement. A recommander exclusivement à l'équipe de direction ou au manager à titre individuel.

2. Anticiper le pire

Etre plus efficace

Comment surmonter ses angoisses au travail

Dix conseils pour être plus intelligent

Orgueil, luxure, envie, colère... Et si vous cédiez aux 7 péchés capitaux?

Sept recettes de lunch box vitaminées pour le bureau

Cinq conseils pour garder le moral à son retour de vacances

Sur le même sujet

Article -Les trois secrets du manager optimiste

Article -Le bonheur, ça se travaille...

Article -Sept exercices pour être zen au quotidien

A la Une de l'Entreprise

13h50 Hollande en Australie et Nouvelle Calédonie : un marathon et une première

13h41 Environ 6% des salariés ont un mandat de représentant du personnel (étude Dares)

13h30 Neuf métropoles reçoivent le label "French Tech"

13h21 Neuf métropoles reçoivent le label French Tech

1/5

[Voir tout](#)

A la Une de l'Express

13h59 Impôts : les moins-values sur les titres supportent aussi les abattements pour durée de

13h57 L'avenir de la fusée Ariane décidé en décembre

13h52 Mais pourquoi les banques en ligne ne décollent pas ?

13h51 Allemagne: neuf soutiens présumés de l'EI arrêtés

1/10

[Voir tout](#)

Suivez l'actualité avec L'Entreprise

En images

CINQ STRUCTURES D'ENTREPRISES À LA LOUPE

Structure	Entreprise	Statut	Forme	Statut	Statut
Structure 1	Entreprise 1	Statut 1	Forme 1	Statut 1	Statut 1
Structure 2	Entreprise 2	Statut 2	Forme 2	Statut 2	Statut 2
Structure 3	Entreprise 3	Statut 3	Forme 3	Statut 3	Statut 3
Structure 4	Entreprise 4	Statut 4	Forme 4	Statut 4	Statut 4
Structure 5	Entreprise 5	Statut 5	Forme 5	Statut 5	Statut 5

TABLEAU COMPARATIF. Cinq statuts juridiques d'entreprise à la loupe

Newsletter

Recevez l'essentiel de l'actualité entrepreneurs !

[Inscription](#)

[L'Entreprise sur Facebook](#)
[L'Entreprise sur Twitter](#)
[Les applis](#)

Foncer tête baissée sur une mission conduit parfois à des dérapages et à l'accident. Alors qu'envisager tous les scénarios catastrophe en amont entraîne à agir pour les éviter. Avant une [prise de parole en public](#) ou une négociation par exemple, le responsable clientèle imaginera les ratages, impasses et pièges possibles: trébucher sur une marche, avoir des trous de mémoire, bégayer, oublier ses notes, se tromper de graphique... Tel un [sportif de haut niveau](#), il travaillera sa prestation au cordeau. Ce "**pessimisme de préparation**" nous maintient prêts à affronter les difficultés et les échecs. Et donc *in fine*, à mieux réussir.

3. Bâtir des plans B... et C

La posture pessimiste favorise la [créativité](#) en mobilisant ses neurones sur d'autres options envisageables. Pour un objectif donné, les chemins peuvent être divers; inutile donc de se bloquer sur un seul.

Sur les enjeux cruciaux, les programmes d'envergure, ce "**pessimisme de prévention**" permet d'anticiper le choc d'un refus, d'un défaut de moyens, d'une démission... Et il tue dans l'oeuf les désillusions, la déception, voire la dépression qui peuvent surgir lorsqu'on a tout misé sur un seul numéro. Les cabinets de recrutement le savent bien puisqu'ils ont plusieurs candidats en réserve "au cas où...".

4. Evaluer ses marges de manoeuvre

Tout ne dépend pas seulement de soi. C'est bien une analyse scrupuleuse des risques qui va mettre en exergue les points sur lesquels pèse l'incertitude. Les "et si..." des Cassandre ont ici leur importance dans la mesure où ces extrapolations ne paralysent pas l'action. Oui, la stratégie du concurrent vous échappe, vous ne pouvez rien à la grève surprise des transporteurs ni aux fluctuations du cours du dollar. "Quand tous les clignotants sont à l'orange, il faut parfois renoncer", murmure le pessimiste en nous. Ce "**pessimisme de précaution**" vous donnera des arguments à faire valoir devant l'équipe. "Ce projet est capital pour nous, si nous échouons, il nous fragilise sur tel et tel point, mieux vaut en changer ou le différer."

5. Aiguiser sa faculté de discernement

Clairvoyance, sens de l'écoute, attention aux détails... L'attitude pessimiste nous permet d'aller au fond des choses. Elle se veut réaliste, loin des fantasmes ou des élucubrations euphorisantes. Dans tous les cas, elle oblige l'entourage à atterrir et à considérer tous les aspects négatifs d'une situation, en particulier lorsque le risque est grand et le contrôle faible. Les techniciens de maintenance sur les sites nucléaire, les responsables de sécurité en entreprise ont ainsi développé une belle acuité. Pour autant, ce "**pessimisme positif**", quelle que soit sa nature protectrice, ne saurait nous habiter en permanence. Il doit tôt ou tard laisser sa place à son pendant, l'[optimisme](#), qui nous fait vraiment avancer. Le pessimisme est un bon serviteur mais un très mauvais maître.

Article -Heureux comme un manager au travail

Suivez L'Entreprise

Sur Facebook



Sur Twitter

Suivre 24,9K abonnés

Et aussi :

Nos derniers tweets



Alexia Eychenne

RT @mledouaran #Inde: la stérilisation de masse, une pratique courante et dangereuse <http://t.co/Aafiz1buGE>
Il y a 3 minutes



Nathalie Samson

Ben alors l'Est de la France... RT @Lentreprise 9 métropoles reçoivent le label French Tech - L'Express <http://t.co/AaedjsA20Y>
Il y a 38 minutes



L'Entreprise

Neuf métropoles reçoivent le label #Frenchtech - L'Express <http://t.co/qYaduKleNN> via @Lentreprise #startup
Il y a 43 minutes

Les plus lus

1. Les sept habitudes des gens qui réussissent 3
2. TABLEAU COMPARATIF. Cinq statuts juridiques d'entreprise à la loupe 6
3. Neuf métropoles reçoivent le label French Tech 0
4. INFOGRAPHIE. Qui a droit aux contrats aidés? 0
5. Le Top des incubateurs et accélérateurs de start-up à Paris 1

Les plus commentés

1. Neuf métropoles reçoivent le label French Tech 0
2. Le silence de l'administration vaut accord: les exceptions en droit social 0
3. Cash investigation et les patrons de la honte 0
4. Le made in China, du pain bénit pour les jeunes designers français 0
5. Les sept habitudes des gens qui réussissent 2

Nos annuaires

Palmarès: le top 100 des PME françaises à l'international en 2013

Les meilleures villes pour entreprendre

Palmarès: les 100 plus belles entreprises de France

Recommander 928 personnes recommandent ça. Soyez le premier parmi vos amis.

5

Réagir



Vous souhaitez investir dans les résidences services ?

TELECHARGEZ

Contenus sponsorisés

La librairie

Groupe Express Roularta



Le guide de la franchise en 2014
29€

Commander



50 Idées géniales pour créer sa boîte.
5,90€

Commander



S'installer et travailler au Québec
23,50€

Commander

Nos Partenaires