

OPTIMISME ET ENTREPRENEUR UNE NÉCESSITÉ ?

Confondu avec la naïveté, l'optimisme est une attitude mentale aux **pouvoirs longtemps sous-cotés**. Et si l'optimisme n'était tout simplement pas observé depuis le bon prisme ? S'il n'était finalement, ni plus ni moins, que le **préquis à l'action**, celui qui pousse à oser se lancer ? Une idée défendue par **Catherine Testa**, conférencière, auteur et cofondatrice du site *Loptimisme.com*. Invitée par l'association dédiée à l'entrepreneuriat féminin **Déclic & Vous**, elle a partagé sa thèse devant plus de 130 personnes venues l'écouter chez Up2Play aux Sables d'Olonne, le 23 novembre dernier. Compte rendu.

Par Sophie **COMTE**

« Si croire à des scénarios qui ne sont pas encore validés, c'est être naïf, alors tous les chefs d'entreprise le sont, déclare Catherine Testa. Pour ma part, je parlerais plutôt d'optimisme, cette tendance à croire en un avenir positif. Quelle que soit la situation, nous pouvons choisir d'avoir confiance en notre capacité à la surmonter. L'optimisme permet simplement de voir les opportunités dans les défis. Il ne s'agit pas d'être aveugle pour autant, insiste-t-elle. On peut pratiquer un optimisme raisonnable et décider, par exemple, de se marier en connaissant les chiffres du divorce ou bien d'entrer sur un court de tennis en sachant qu'on a une chance sur deux de gagner le match ! »

Elle poursuit : « Ce qui est important de comprendre à ce stade, c'est que la vie des optimistes est exactement la même que celle des autres. Nous vivons tous des mouvements faits de ruptures, de deuils... C'est la façon dont on va les positionner dans le temps qui nous fait voir le verre à moitié vide ou à moitié plein. » Un exercice intellectuel beaucoup plus difficile qu'il n'y paraît. « Le pire nous est servi chaque jour dans les médias, ajoute-t-elle. Nous sommes entraînés à imaginer des scénarios catastrophes pour la planète, les robots, l'intelligence artificielle... En revanche, s'interroger sur un futur positif demande bien plus de travail ! C'est presque un acte de rébellion dans notre société. L'optimisme

est surtout un outil indispensable que l'on doit nourrir si l'on veut pouvoir lui faire une place dans nos vies. »

Un acte de rébellion...

En effet, si personne n'envisage de futurs optimistes, comment pourraient-ils exister ? C'est en partant de cette idée en 2016, que l'entrepreneure a imaginé *Loptimisme.com*. « Auparavant, je travaillais dans le développement durable, explique Catherine Testa. J'avais beau adorer mon travail, mon boss, mes collègues, j'ai commencé à devenir cynique et à vivre une sorte d'éco-anxiété. J'étais en train de perdre mon enthousiasme au prisme de tous les dangers ... »

RIAT



Un exemple de Petit Comité organisé au circuit R-ace Inside de Fontenay-Le-Comte par la start-up Rendi Renda avec, au volant, Nicolas Boucaud, son cofondateur.

© Rendi Renda

Oser l'optimisme

L'optimisme est une thèse dans laquelle se reconnaît Nicolas Boucaud, cofondateur de la start-up Rendi Renda. « Notre métier, c'est de connecter les entreprises et les dirigeants entre eux. De revenir à la base du commerce, qui consiste à dire : "Tu as un besoin ? J'ai dans mon réseau quelqu'un qui possède le savoir-faire adéquat !", explique-t-il.

Avec mon associé Grégoire Mahé, on s'est lancé dans cette aventure entrepreneuriale avec le cœur, je dirais même plus : avec foi ! Pour autant, on est conscients que les grands objectifs sont accompagnés de difficultés, voire de douleur.

L'optimisme est nécessaire car il permet de tirer des enseignements de ses échecs pour faire mieux la prochaine fois.

En clair, il n'y a pas de projets qui fonctionnent ou qui ne fonctionnent pas ! Je crois davantage à une succession d'actions et de plusieurs facteurs que l'optimisme permet de provoquer.

Autre élément fondamental que l'on pratique régulièrement chez Rendi Renda : savoir regarder les petites choses et ne pas célébrer uniquement les grosses réussites. Le sourire d'un client ou un remerciement alimentent la machine au quotidien !

Enfin, dans cette idée de se faire du bien, on a lancé les Petits Comités. Il s'agit de rencontres conviviales autour d'une activité inédite que l'on va "sourcer" au sein de notre communauté. Généralement, on réunit entre 6 et 12 personnes sur un temps court (10h-14h). Ils ne connaissent à l'avance ni l'activité ni avec qui ils vont la partager. Ils viennent seulement s'accorder une parenthèse pour élargir leur réseau et se faire plaisir. Ils peuvent aussi faire du business, mais ce n'est pas la priorité.

On souhaite avant tout cultiver des moments de bonheur et ça passe notamment par la rencontre entre pairs.

Elle est primordiale pour remettre ses problèmes à leur juste place et continuer à avancer dans la vie... avec optimisme ! »



5 pistes pour travailler son optimisme selon Catherine Testa

...

potentiels de la société. C'est là que je me suis posé la question : comment arrêter de se laisser aller au fatalisme ? Comment lutter contre notre tendance naturelle à ne consommer que des émotions négatives ? La réponse était simple : en agissant et en partageant des initiatives positives ! Pourtant, lorsque j'ai commencé à tester mon projet, j'avais honte. Je n'osais même pas le dire à mes amis. J'ai finalement décidé d'en parler sur les réseaux sociaux et très rapidement, 4 000 personnes m'ont suivie. Aujourd'hui, nous sommes lus par plus d'un million, dont des RH sur la version professionnelle du site lancée l'année suivante, en 2017. »

... qui manque de publicité

« À la suite de ce premier succès d'audience, on me demandait régulièrement mon avis sur le pendant de l'optimisme en entreprise. J'ai commencé par interroger mes réseaux en leur demandant de "dénoncer" les gens qui mettaient en place des actions positives au sein de leur structure. Je me suis vite rendu compte qu'il y en avait très peu et que c'était un sujet complètement oublié du monde du travail. Pourtant, les bienfaits de l'optimisme ont été largement prouvés scientifiquement : résilience, créativité, performance, meilleure santé... Au lancement, certains RH nous li-saient sous le manteau, ceux qui osaient me faire intervenir en conférence faisaient vraiment un pas de côté. Puis les confinements ont accéléré la prise de conscience et le sujet de la santé mentale a commencé à émerger. On osait enfin parler de vulnérabilité en entreprise. À partir de là, on a commencé à me solliciter de plus en plus sur l'optimisme dans des conférences, en ouverture d'ateliers d'idéation, etc. Je pense tout simplement que l'optimisme manquait de publicité. » Attention toutefois à ne pas produire l'effet inverse : « L'optimisme, ce n'est pas mieux ni moins bien, nuance-t-elle. Si l'on est responsable de la prévention des risques par exemple, mieux vaut être pessimiste qu'optimiste ! C'est juste une ressource dans laquelle on peut puiser. C'est parce que l'on est optimiste que l'on ose s'engager dans la vie ou dans l'entrepreneuriat. » ●

1. Densifier ses interactions sociales

Nous vivons dans une société de l'isolement où il est facile de commander Uber tout en regardant Netflix. Or, toutes les études sur le bonheur convergent sur un point fondamental : ce qui nous rend heureux, c'est la densité des interactions sociales. D'après les statistiques, un Français sur cinq se trouve dans une grande solitude et la majorité n'en parle pas. C'est encore plus vrai quand on s'engage sur le chemin entrepreneurial. On n'ose pas confier ses doutes et ses peurs à ses proches. Pire, nous avons tendance à les rassurer en leur disant que tout va bien se passer. Sortir du sentiment de solitude, c'est aller à la rencontre de personnes qui vivent les mêmes parcours que nous et soulever le voile de sa propre vulnérabilité. Si l'on porte en permanence le masque de la réussite sur soi, les autres ne verront que ça de nous. La réalité, c'est que tout le monde vit des hauts et des bas et qu'il faut absolument avoir des groupes de solidarité afin que nous puissions cultiver notre optimisme.

2. Stop à la contagion émotionnelle

Naturellement, on entend plus facilement les "râleurs". D'abord par qu'ils parlent fort et ensuite parce qu'ils ont cette fâcheuse tendance à vouloir nous convaincre. À la longue, cela peut avoir un impact sur notre moral. Bien évidemment, on ne peut pas sortir tous les pessimistes de nos vies, mais on peut les tenir à distance. Les choses peuvent mal tourner comme elle peuvent bien se passer également. C'est un postulat que personne ne peut anticiper. À partir du moment où l'on a choisi d'agir, l'enjeu n'est pas de convaincre ceux qui ne seront pas convaincus de toute façon ! En revanche, on peut s'entourer de piliers qui nous encouragent à essayer.

3. Arrêter de se comparer

On a l'illusion que le savoir des autres est toujours supérieur à notre propre savoir. La réalité c'est que, oui, je n'ai pas toutes les compétences, mais les autres, non plus ! Je peux en revanche m'entourer d'experts venus combler mes manques afin de renforcer ma proposition de valeur. Il faut aussi veiller à ne pas court-circuiter la courbe de l'expérience. On est toujours meilleur la deuxième fois que la première ! Il faut juste oser et se jeter à l'eau. Tant pis si l'on ne maîtrise pas tous les paramètres, on apprendra en chemin !

4. Lutter contre l'adaptation hédonique

L'adaptation hédonique est une sorte d'erreur naturelle produite par notre cerveau, qui vient saper notre optimisme. Elle consiste à s'habituer à ce que l'on a, en permanence. C'est-à-dire que l'on a tendance à oublier qu'on a obtenu aujourd'hui ce dont on a rêvé un jour. L'optimisme, c'est le prérequis à toute action or, pour agir, il faut qu'on se sache capable de le faire. D'où l'importance de noter ses succès et de se n féliciter régulièrement.

5. Prendre du temps pour soi

La santé est un état complet de bien-être physique, mental et social. Il faut savoir en prendre soin et pas seulement en cas de maladie. Si je ne prends pas de temps pour moi, si je n'ai pas de lieu ressource, si j'écluse finalement tout mon optimisme, je ne serai plus en capacité d'en donner. C'est comme le masque à oxygène d'un avion. On le met d'abord sur soi avant de le mettre sur ses enfants. Ça peut paraître contre-intuitif, mais la réalité, c'est qu'on ne peut transmettre aux autres que ce que l'on est soi-même. D'où l'importance de se poser la question de ce qui nous donne de la joie au quotidien et de le pratiquer.