



IAE PARIS  
SORBONNE BUSINESS SCHOOL  
ALUMNI



## La résilience managériale. Une leçon tirée du monde du sport

par Isabel Bornet



La résilience, cette capacité à se relever face aux défis, à s'adapter et à persévérer, est une qualité essentielle tant pour les managers que pour les athlètes de haut niveau. À travers les parallèles entre le management et le sport, nous pouvons découvrir des approches pour développer cette compétence cruciale. Les athlètes de haut niveau incarnent la résilience par excellence. Prenons l'exemple de Michael Jordan, souvent considéré comme le meilleur joueur de basket-ball de tous les temps. Sa carrière est jalonnée de moments de doute, de défaites et de blessures. Cependant, c'est sa capacité à surmonter ces obstacles qui l'a distingué. Cette mentalité de se relever après chaque chute est une leçon précieuse pour tout manager.

### Quelles qualités inspirées du sport pour un manager résilient ?



#### Persévérance

Comme un marathonien qui continue à avancer malgré la douleur et la fatigue, un manager doit persévérer face aux défis. La clé est de maintenir la concentration sur l'objectif final, même lorsque la situation semble difficile.



#### Adaptabilité

Les athlètes doivent souvent ajuster leur stratégie en fonction des conditions changeantes de la compétition. De même, le manager doit être capable de pivoter et de s'adapter rapidement aux nouvelles réalités du marché.



#### Gestion du Stress

Les athlètes apprennent à gérer la pression des compétitions importantes. Les techniques de respiration, la visualisation et la méditation sont des outils utilisés par des sportifs. Le manager peut également les utiliser pour gérer le stress au travail.



#### Esprit d'Équipe

Comme dans un sport d'équipe, la collaboration et la confiance mutuelle sont essentielles. Un manager résilient sait que le succès dépend de la performance collective et encourage une culture de soutien et de coopération au sein de son équipe.

### Quels risques par manque de résilience ?



Le burn-out, les blessures (pour les athlètes) ou l'épuisement professionnel (pour les managers) sont des risques communs. Sans développer sa résilience, le manager peut voir sa carrière stagner et son équipe souffrir de démotivation et de turnover élevé.

### Quelles stratégies inspirées du sport pour développer sa résilience ?



#### Visualisation

Pour imaginer des scénarios positifs et se préparer mentalement aux défis.



#### Entraînement mental

Utiliser la réévaluation cognitive pour regarder les situations difficiles sous un autre angle, en cherchant des aspects positifs ou des opportunités d'apprentissage.



#### Feedback constructif

Donner du feedback constant et constructif pour aider son équipe à s'améliorer continuellement et à rester motivée.

**À retenir**

La résilience est une qualité que tout manager doit cultiver en s'inspirant des stratégies et des mentalités des athlètes de haut niveau.

## Approfondir

### Sports collectifs : bénéfiques pour un manager



Les compétences cognitives développées grâce aux sports collectifs sont hautement transférables au domaine du management. Voici comment :

#### Prise de décision rapide

Évaluer rapidement les informations et à agir efficacement pour la gestion de crises et la prise de décisions stratégiques.

#### Mémoire et apprentissage

Gérer plus efficacement les informations et de les appliquer correctement dans diverses situations.

#### Coordination et multitâche

Être en capacité à diviser l'attention et à coordonner différentes tâches et équipes sans perdre en efficacité.

#### Collaboration

Des compétences renforcées pour faciliter une meilleure gestion des équipes et des projets.

#### Gestion du stress et de l'émotion

Maintenir une performance élevée sous pression est essentielle pour les leaders efficaces.

#### Résolution de problèmes et stratégie

Renforcer les compétences en résolution de problèmes et en élaboration de stratégies pour surmonter les obstacles.

#### Attention et conscience situationnelle

Une meilleure conscience situationnelle aide à anticiper les problèmes et à saisir les opportunités avant qu'elles ne deviennent évidentes.

## Manager : Astuces

### Mon manager ne prend pas de décisions...

Gérer un manager qui ne prend pas de décisions peut être frustrant et nuire à l'efficacité de votre propre travail en tant que manager. Quelques stratégies pour y arriver :

**1 Identifier la cause de l'indécision :** déterminer pourquoi votre manager ne prend pas de décisions.

**2 Améliorer la communication :** être clair et concis dans votre demande de décision avec toutes les informations nécessaires et des questions spécifiques qui nécessitent une réponse claire.

**3 Proposer des solutions :** avec des options à un problème avec les avantages et les inconvénients de chacune. Indiquer quelle option préférée et pourquoi afin d'aider à orienter vers une décision.

**4 Encourager la prise de décision :** donner des délais réalistes. Expliquer les conséquences de ne pas prendre de décision, comme les retards de projet ou les impacts négatifs sur l'équipe.

**5 Assumer votre responsabilité :** prendre l'initiative dans votre domaine sans attendre l'approbation. Informer régulièrement votre manager des décisions prises et des résultats obtenus.

**6 Créer un climat de confiance :** soutenir et rassurer votre manager en démontrant que vous êtes là pour l'aider à prendre des décisions éclairées.

**7 Escalader si nécessaire :** documenter les impacts causés par le manque de décision comme preuves concrètes. Si la situation devient critique et que les méthodes précédentes n'ont pas fonctionné, informer le niveau hiérarchique supérieur.

## Découvrir

### Comment gérer un échec managérial ?



La vie de manager n'est pas toujours remplie de succès. Quelques étapes clés pour gérer efficacement un échec managérial.

#### Reconnaissance et acceptation

- Reconnaître l'échec sans chercher à blâmer les autres.
- Faire un examen de conscience pour comprendre les erreurs commises.

#### Analyse de l'échec

- Analyser les raisons en examinant les processus, les décisions et les facteurs externes.
- Solliciter des feedbacks de l'équipe et des collègues pour avoir une vision objective.

#### Communication transparente

- Communiquer ouvertement sur les erreurs et les leçons apprises.
- Maintenir la confiance en expliquant les mesures prises.

#### Prise de responsabilité

- Prendre la responsabilité des actions ayant conduit à l'échec.

#### Plan d'action correctif

- Élaborer un plan détaillé pour corriger les erreurs et améliorer les processus.

#### Suivi et évaluation

- Suivre les progrès et s'assurer que les mesures correctives sont efficaces.
- Évaluer régulièrement pour ajuster les stratégies si nécessaire.

#### Culture de l'échec constructif

- Documenter et partager les leçons apprises pour éviter des erreurs similaires à l'avenir.
- Encourager une culture où l'échec est perçu comme une opportunité d'apprentissage.

## Féliciter

Les dernières newsletters de nos bénévoles au service de la communauté.



#### Service Carrières#37



Ce mois-ci, un article « le Futur des Ressources humaines » et un webinar « comment valoriser votre doctorat ».

#### Podcast



Notre aventure olympique vue de l'intérieur de Paris 2024, l'épisode 5 est sorti.

“ La résilience, c'est l'art de naviguer dans les torrents. ”  
Boris Cyrulnik



Suivez-nous !

