



RISK DOCTOR NOTE D'INFORMATION



LA PLEINE CONSCIENCE DANS LE MANAGEMENT DES RISQUES

© *December 2013, Dr David Hillson FIRM, HonFAPM, PMI Fellow*

david@risk-doctor.com

Le concept de la pleine conscience provient de religions orientales, bien qu'il soit utilisé de façon thérapeutique pour traiter une série d'états psychologiques (dont l'anxiété, la dépression et le stress), ainsi que par les entraîneurs pour encourager l'excellence des gens bien portants. S'il est appliqué correctement, le concept de la pleine conscience peut également améliorer l'efficacité de notre management des risques.

Appliquer la pleine conscience implique de focaliser toute son **attention** sur son expérience actuelle à tout moment en restant **conscient** de tout ce qui vous entoure, de **reconnaître** ce qui est présent et d'en **accepter** la validité. Comment est-ce que ceci peut nous aider à améliorer notre management des risques ?

La pleine conscience est utile notamment pour améliorer notre identification des risques, en nous rendant plus conscients de l'éventail complet des sources potentielles de risque. Celles-ci comprennent :

- *Nous-même* – nous sommes souvent aveugles aux risques que nous apportons avec nous pour nos affaires et nos projets. Le fait d'être conscients de nous-même nous aidera à identifier des actions et attitudes qui créent de l'incertitude, et à révéler des préjugés et les comportements générateurs de risques. De la même façon, la pleine conscience peut nous aider à trouver des causes internes de risques qui proviennent de nos propres équipes et organisations, du fait de la politique, des valeurs et de la culture.
- *Les autres* – Il est important d'être conscient des personnes avec qui l'on travaille, de comprendre leurs motivations et leurs humeurs, leurs ambitions et leurs attitudes. Toutes les affaires et tous les projets comportent un grand nombre de parties prenantes capables ou bien de générer des risques ou bien de nous aider à y répondre. Nous devons savoir qui fait partie de notre réseau de parties prenantes et comprendre comment elles pourraient avoir un effet sur ce que nous essayons d'accomplir.
- *Environnement* – de nombreux risques proviennent de la situation dans laquelle nous agissons – que ce soit le domaine physique ou des éléments moins tangibles du contexte. Que voyez-vous, qu'entendez-vous autour de vous ? Qu'est-ce que vous sentez ou percevez ? Parmi cela, qu'est-ce qui génère l'incertitude ?

Une attention appliquée à ces sources de risques nous aidera également à découvrir des risques cachés qui pourraient se dissimuler sous la surface. Certains risques sont implicites ou tacites, pendant que d'autres sont plus évidents. Il est trop commode de se focaliser sur les risques qui sont faciles à voir, et d'oublier de regarder de plus près pour révéler ceux qui sont moins évidents. Une approche de pleine conscience décèlera des choses que, autrement, nous n'aurions pas vues et nous aidera à distinguer les risques importants de ceux de moindre importance.

Si la pleine conscience est si utile, comment pouvons-nous la développer pour renforcer notre technique de management des risques ? La façon la plus évidente est de la pratiquer intentionnellement, en cherchant à être plus conscients de nous-même, de nos parties prenantes et de notre environnement, de chercher délibérément des aspects cachés en plus de ceux qui sont plus évidents. Mais il est facile d'oublier de faire attention, surtout lorsqu'on est sous pression d'agir ou si le temps presse.

Une astuce utile est d'utiliser des « **rappels de conscience** » pour nous faire penser à sortir de notre comportement routinier et à s'arrêter pour réfléchir. Un moyen pratique est de coller un autocollant sur votre glace de salle de bains ou sur votre écran d'ordinateur avec un bref message personnel pour vous rappeler d'être plus conscient au cours de la journée. Une autre méthode est de lier des actions ordinaires au rappel d'appliquer la pleine conscience, telles que le fait d'ouvrir une porte donnée, de rejoindre une salle de réunion ou de monter dans un ascenseur. Chaque fois que nous effectuons l'action de rappel elle nous fait penser à prendre le temps de réfléchir sur nos environnements internes et externes et de porter plus d'attention sur ce qui s'y passe.

Trop de nos actions dans notre vie personnelle et professionnelle sont automatiques et inconscientes. Ceci implique malheureusement que, rendus aveugles par notre train-train habituel, nous passons souvent à côté des risques importants. L'application de la pleine conscience peut nous aider à changer nos habitudes familières. En ce faisant, nous serons plus lucides quant au risque et plus efficaces à le gérer.

Pour faire des commentaires sur les idées présentées ci-dessus, ou pour obtenir des détails sur le management efficace des risques dans les projets, contactez le Risk Doctor (info@risk-doctor.com), ou visitez le site Web du Risk Doctor (www.risk-doctor.com).

Traduit et adapté par Crispin (« Kik ») Piney PgMP (kik@PROJECT-beneFITS.com) et Rose-Hélène Humeau PMP (humeaurh@pmi-fr.org).