

Affrontez vos peurs !

Il n'est pas toujours mauvais d'avoir peur. Au contraire, la peur peut souvent vous faire faire de grandes choses.

Chacun de nous, dans sa vie professionnelle, fait l'expérience de la peur. Ce peut être la peur d'échouer, la crainte de l'inconnu à la suite d'une promotion, l'insécurité après une fusion ou une restructuration.

Dans les cas extrêmes – et ils sont de plus en plus nombreux –, elle peut provoquer des maladies, comme la dépression, la peur panique, les maux chroniques, les ulcères, etc. Les statistiques s'accordent d'ailleurs à montrer que 20 % de la population risque d'être touchée par différentes formes d'anxiété pathologique.

Pourtant, la peur peut être un puissant moteur de réussite. C'est ainsi que certains travaillent essentiellement sous pression. La veille de la remise d'un rapport, ils vont se révéler capables de produire en quelques heures le document qui traînait sur leur bureau depuis des semaines. D'autres vont excel-

ler seulement lorsque l'enjeu est si important qu'il leur demandera des efforts particuliers : parler devant une grande audience ou au contraire en petit comité, gérer un projet de grande envergure, etc. Ces « professionnels aventuriers » ne craignent pas les dangers de s'exposer, au contraire, ils recherchent les situations qui vont les pousser au-delà de leurs limites et mettre leur résistance à l'épreuve. Tout comme les gymnastes qui connaissent la crainte de tomber, et les gardiens de but qui ont peur de faire perdre leur équipe. Cela les amène à des niveaux de performance supérieurs. Une fois dans l'action, l'angoisse fait place à l'excitation, et le courage prend le pas sur la peur.

On sous-estime son énergie créatrice face au danger. Prendre la fuite devant nos peurs au bureau

– après tout, nous ne sommes pas devant un ours –, c'est souvent renoncer à tout ce talent qui nous habite, avec comme résultat possible la perte de l'estime de soi, une baisse accélérée de la confiance et une hausse de la déprime... Il n'y a pas de miracles, on ne peut vaincre la peur sans l'affronter, c'est-à-dire en essayant de ne pas fuir les situations inconfortables. Le risque est grand de baisser les bras. Certains gèrent mieux leur peur que d'autres. Comment font-ils ? Ils osent ! Ils prennent le recul nécessaire pour comprendre la situation et cerner leurs émotions. Ils ont toujours cette crainte au fond d'eux, mais ils n'hésitent pas à prendre le taureau par les cornes face aux problèmes ou face aux situations périlleuses. À force, ils développent des techniques, ils gagnent en expérience, en maturité et en confiance en eux, et ils finissent par « vaincre le monstre ».

Ne laissez jamais la peur régler votre vie et vous faire manquer des occasions.

Susan Jeffers, auteur du célèbre livre *Feel the fear and do it anyway !* affirme que la peur ne nous quittera jamais, qu'il est douloureux de la combattre, mais qu'il est salutaire d'y faire face. Elle recommande d'adopter une attitude positive et de suivre une démarche systématique pour reconnaître ses peurs et savoir les surmonter, pour agir et ne plus avoir à subir.

Vaincre ses peurs, c'est d'abord apprendre à les accepter et à les apprivoiser. Il n'y a aucune honte à avoir peur. Il faut savoir faire la différence entre ce sur quoi vous avez prise et ce qui est hors de votre contrôle. Intervenez sur ce qui exige de prendre des mesures. Envisager le pire vous permettra de visualiser le vrai danger, de mettre le doigt sur ce qui vous fait réellement trembler. Vous vous apercevrez que de toute évidence, vous n'en mourrez pas, et « qu'il n'y a rien là ». Au moins, vous aurez la grande satisfaction d'avoir essayé, d'avoir tenté quelque chose. Il est possible que vous essuyiez quelques échecs et que vous deviez vous y reprendre à quelques reprises. Et alors ? On apprend de ses erreurs, c'est le premier pas vers la réussite. Osez, lancez-vous, regardez en avant, et laissez les frustrés et les envieux à leurs propres anxiétés. Il est tellement plus facile de critiquer celui qui essaie de réaliser un rêve, un projet. Laissez-les donc dire, car, au fond, ils sont tout simplement jaloux de votre optimisme et de votre détermination. +

* Présidente de Vénatus Conseil (www.venatus.com)

